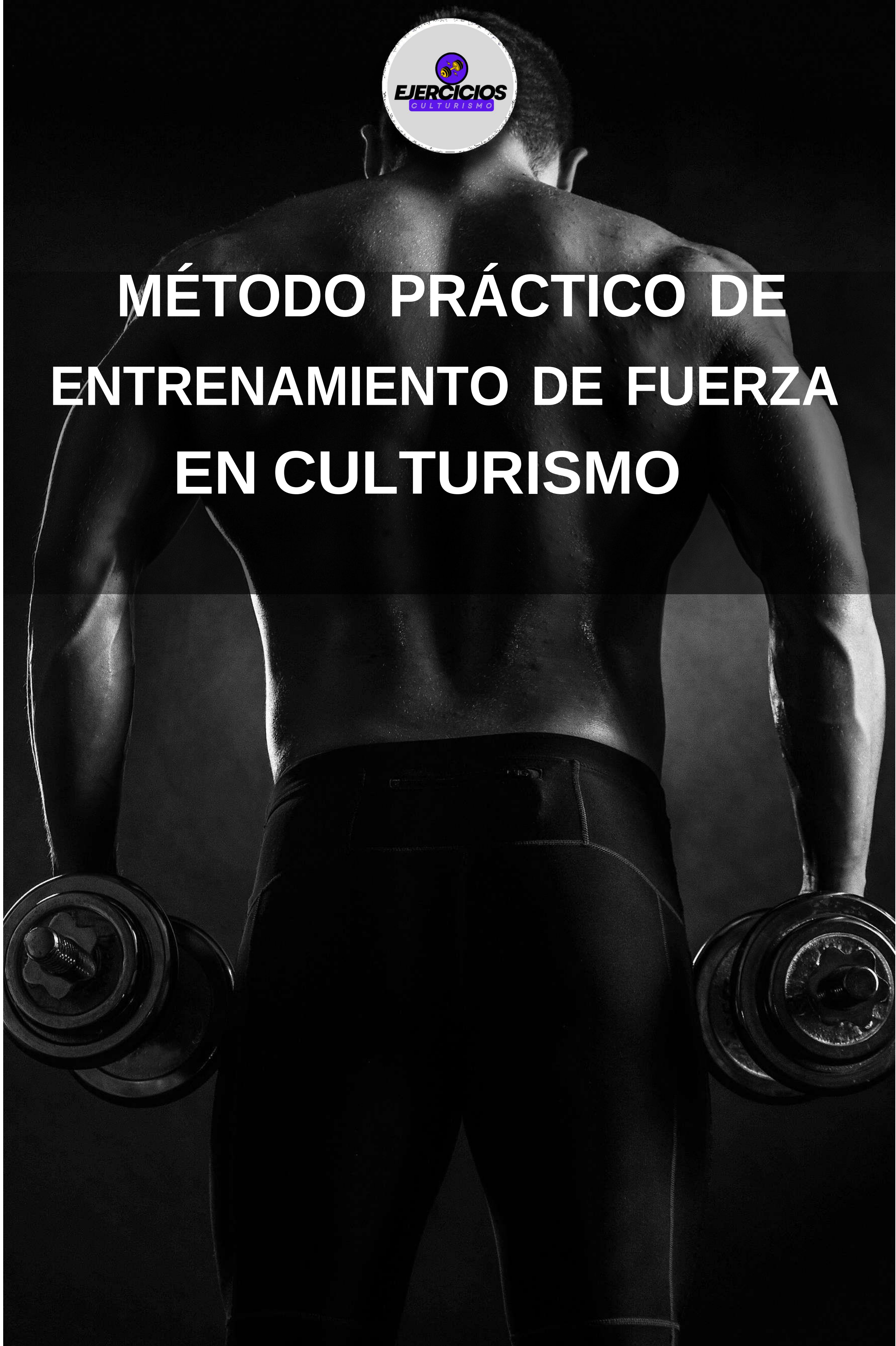




MÉTODO PRÁCTICO DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN CULTURISMO



RESUMEN

Cadena muscular6

Movilidad y Estabilidad7

Movilidad del tobillo de rodillas. 8

Arco plantar 9

Elevar 11

Movilidad de cadera 12

Estabilidad lumbar 18

Ejercicio de brazo 20

Ejercicio de espalda 35

Ejercicio de piernas 44

Ejercicio de pecho 63

Ejercicios de glúteos 71

Ejercicios abdominales 79

Ejercicio de hombro 83

Hipertrofia x Entrenamiento de Fuerza

El entrenamiento de fuerza para la hipertrofia muscular es una forma importante de desarrollo físico. El objetivo de este tipo de entrenamiento es aumentar el tamaño y la resistencia muscular, mejorando así el rendimiento en actividades deportivas y otras actividades de la vida diaria. Para lograr este objetivo, los ejercicios realizados en el programa deben seleccionarse en función de la intensidad, volumen y frecuencia adecuada a las necesidades del individuo.



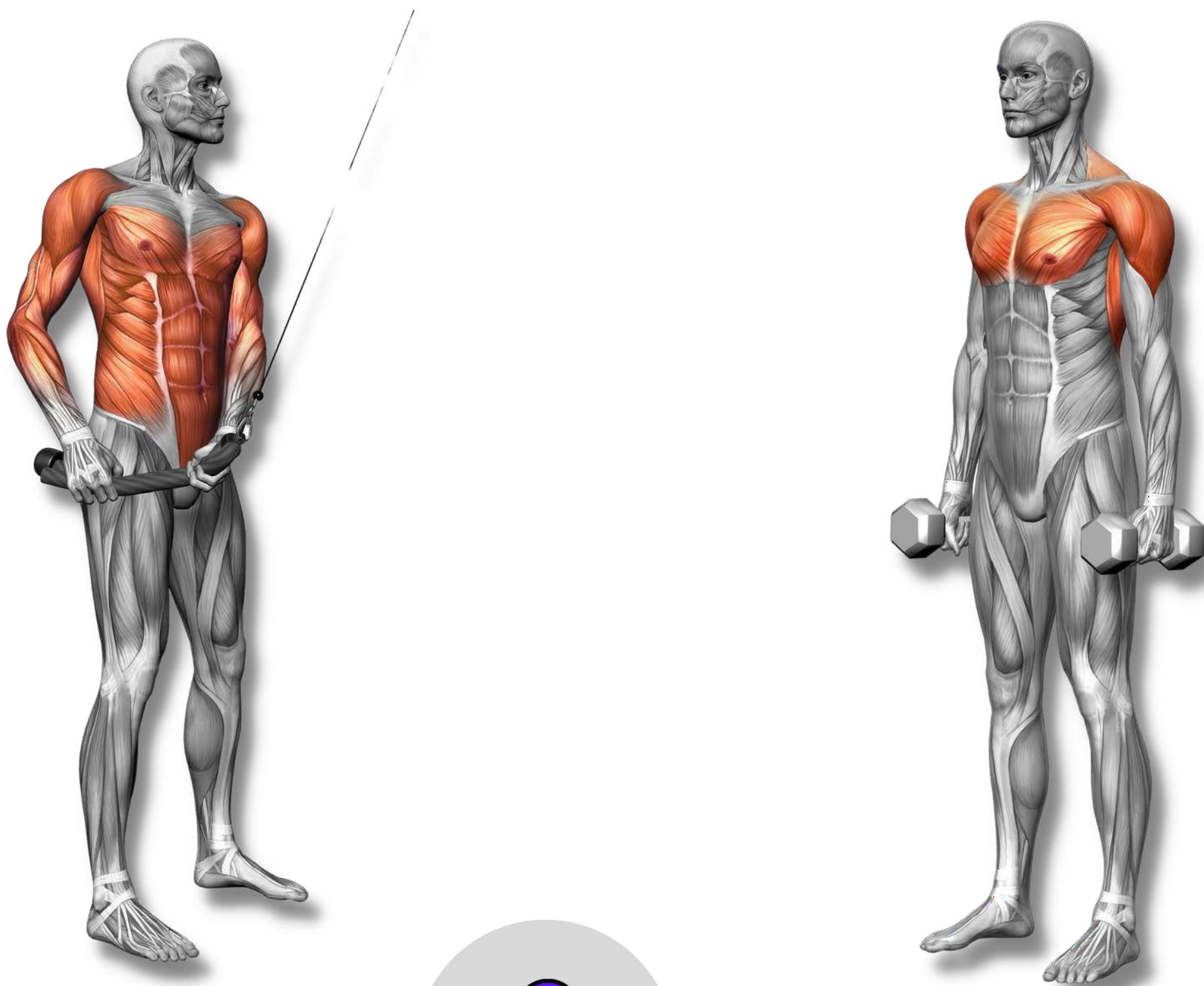
La hipertrofia muscular es un proceso que ocurre cuando se estimula el crecimiento de los músculos mediante el entrenamiento de fuerza. Esto se logra realizando ejercicios que requieren esfuerzo y resistencia, con algunas características fundamentales:

- Intensidad de la carga: es importante elegir cargas adecuadas para estimular la ganancia de masa muscular. Se recomienda utilizar pesas entre 6 y 12 repeticiones por serie, con descansos entre series de 45 a 120 segundos.
- Volumen: el volumen se define por el número total de repeticiones y series realizadas en un entrenamiento. Los programas de hipertrofia suelen dividirse en dos fases, una con mayor énfasis en la intensidad (3 a 4 series) y otra con mayor énfasis en el volumen (5 a 6 series).



– Frecuencia: La frecuencia del entrenamiento depende de la experiencia del practicante, así como del objetivo deseado. Normalmente, para principiantes o personas que no tienen mucha experiencia en entrenamiento de fuerza, se recomienda realizar hasta 3 sesiones por semana. En casos avanzados, pueden ser hasta 6 sesiones por semana, dependiendo de las necesidades y disponibilidad del profesional.

Finalmente, cabe destacar que para conseguir los resultados deseados con el entrenamiento de fuerza es importante seguir un programa adecuado a las necesidades y objetivos del practicante, además de una dieta equilibrada.



Cadena muscular

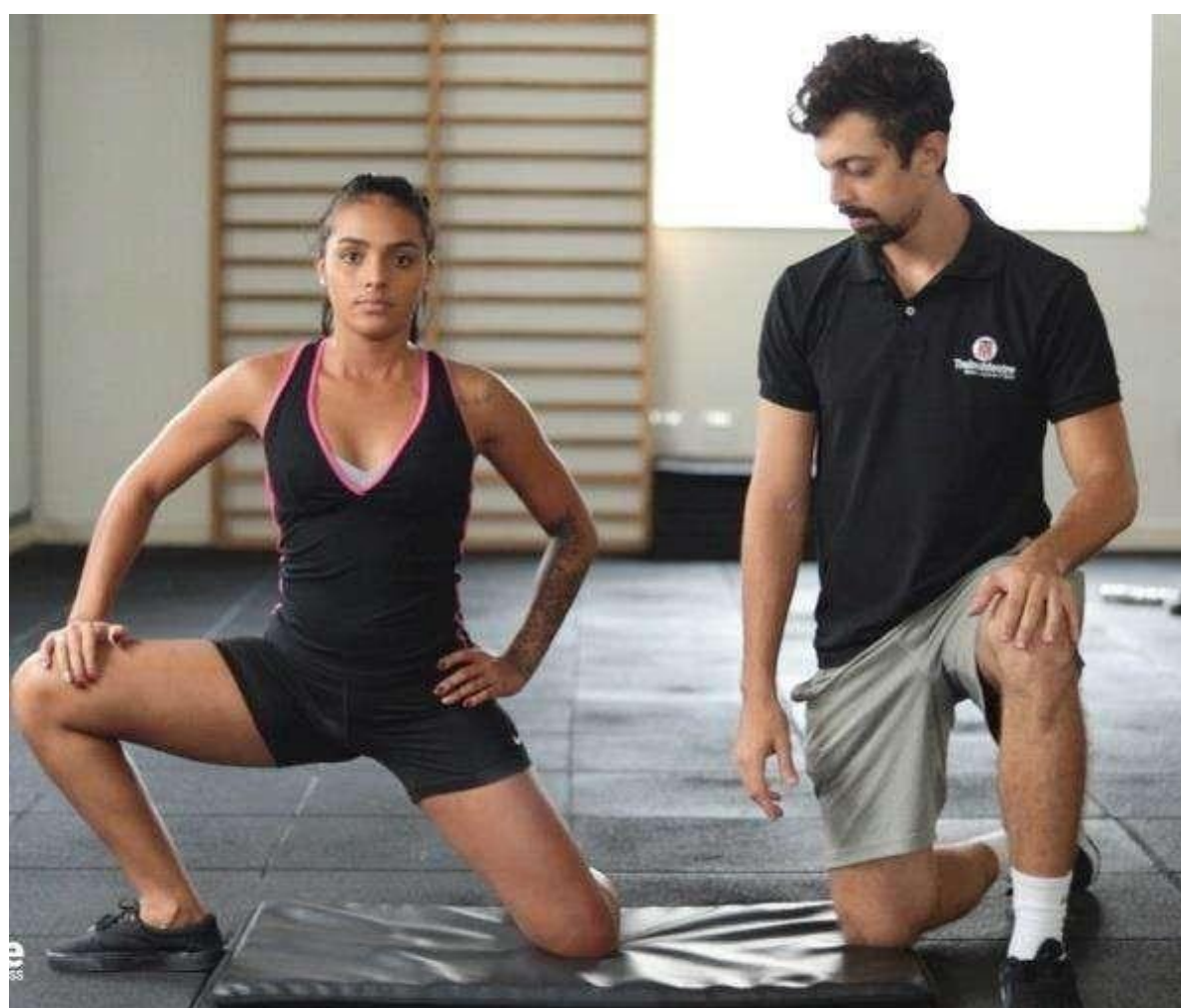
Las cadenas musculares son estructuras anatómicas que conectan músculos, huesos y otros tejidos. Trabajan juntos para permitir el movimiento y la estabilidad del cuerpo. Los más comunes incluyen la cadena posterior (parte posterior del cuerpo); la cadena anterior (parte frontal del cuerpo); y las dos cadenas laterales (lado izquierdo y derecho). Cada una de estas cadenas está formada por varios grupos de músculos interconectados, que trabajan juntos para permitir el movimiento. La cadena muscular es importante porque controla la estabilidad del tronco y equilibra los músculos de ambos lados del cuerpo. También aumentan la fuerza, la resistencia y la flexibilidad del cuerpo.

Los ejercicios que involucran toda la cadena muscular son ideales para mejorar estos aspectos de la salud física.



Movilidad y Estabilidad

La movilidad en el culturismo se refiere a la capacidad de realizar movimientos amplios, suaves y controlados con músculos y articulaciones. La estabilidad se refiere a la capacidad de mantener la estabilidad del cuerpo durante un movimiento mientras se utilizan músculos y articulaciones. Es importante tener buena movilidad y estabilidad para evitar posibles lesiones durante el entrenamiento. La movilidad y la estabilidad ayudan a mejorar el rendimiento del ejercicio y a lograr mejores resultados con el tiempo.



Movilidad del tobillo de rodillas.

Mueve la rodilla del alumno hacia adelante sin despegar el talón del suelo, este ejercicio ya trabaja la movilidad del tobillo.

01



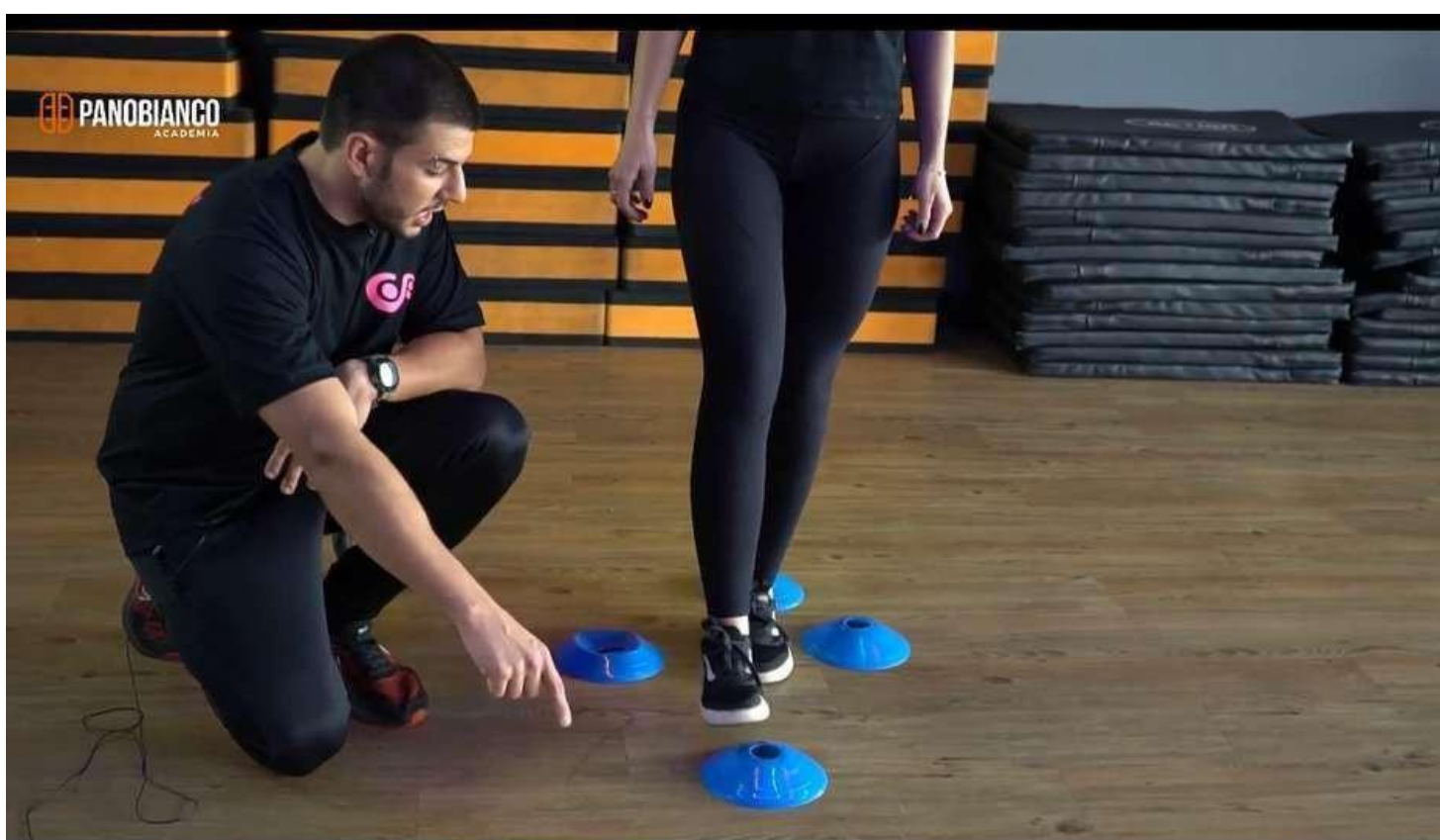
02



Arco plantar

Coloque a su estudiante en la posición de apoyo de una sola pierna con una pierna apoyada en el piso y toque los conos con un pie como se muestra en las imágenes.

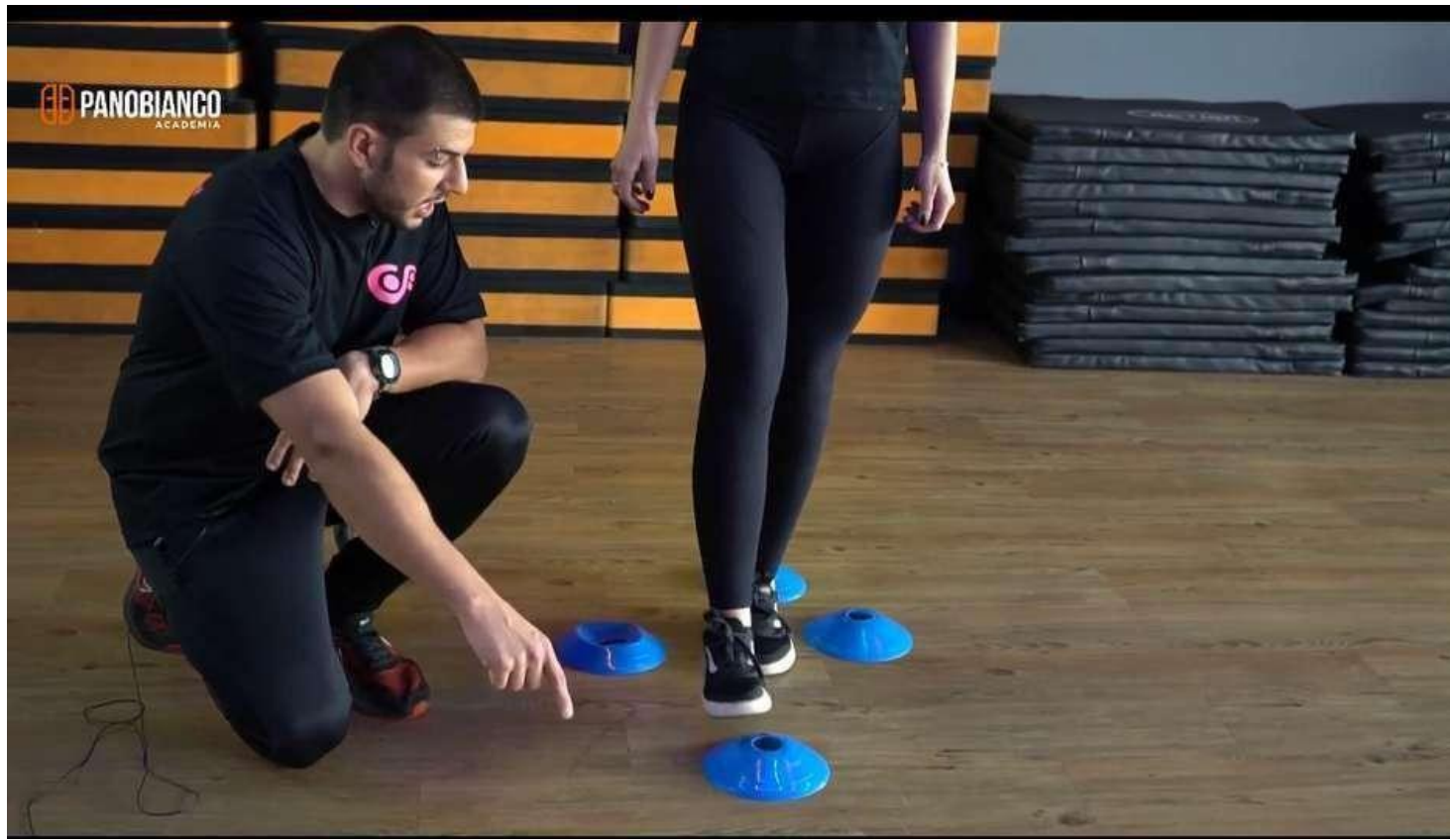
01



02



03



04



Estabilidad de la rodilla con banda elástica

Coloque a su alumno en la posición inicial de sentadilla, pase la banda elástica entre sus piernas, luego aplique fuerza con el elástico y comience la sentadilla para luego aplicarla en la otra pierna.

01



02



03



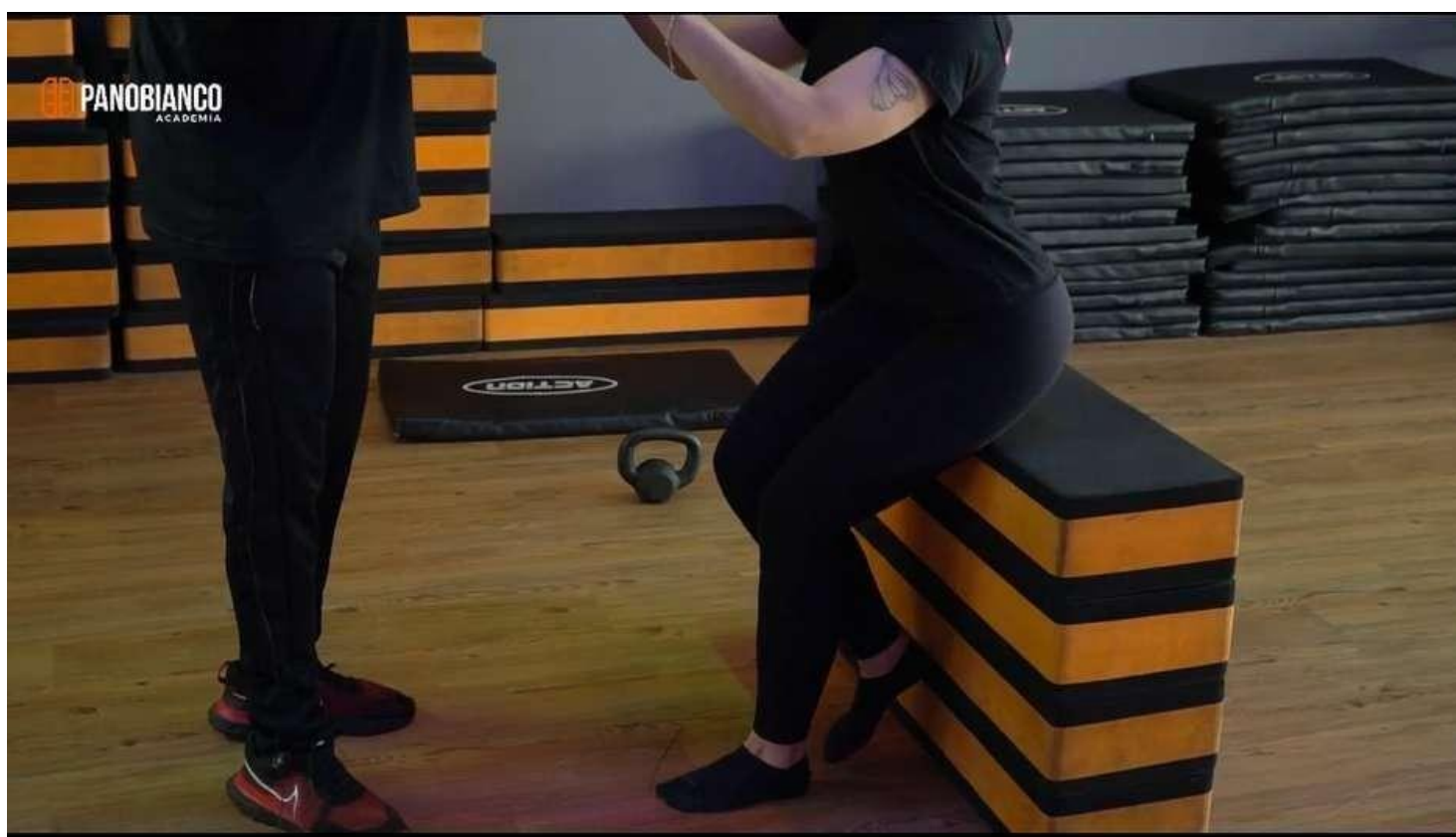
04



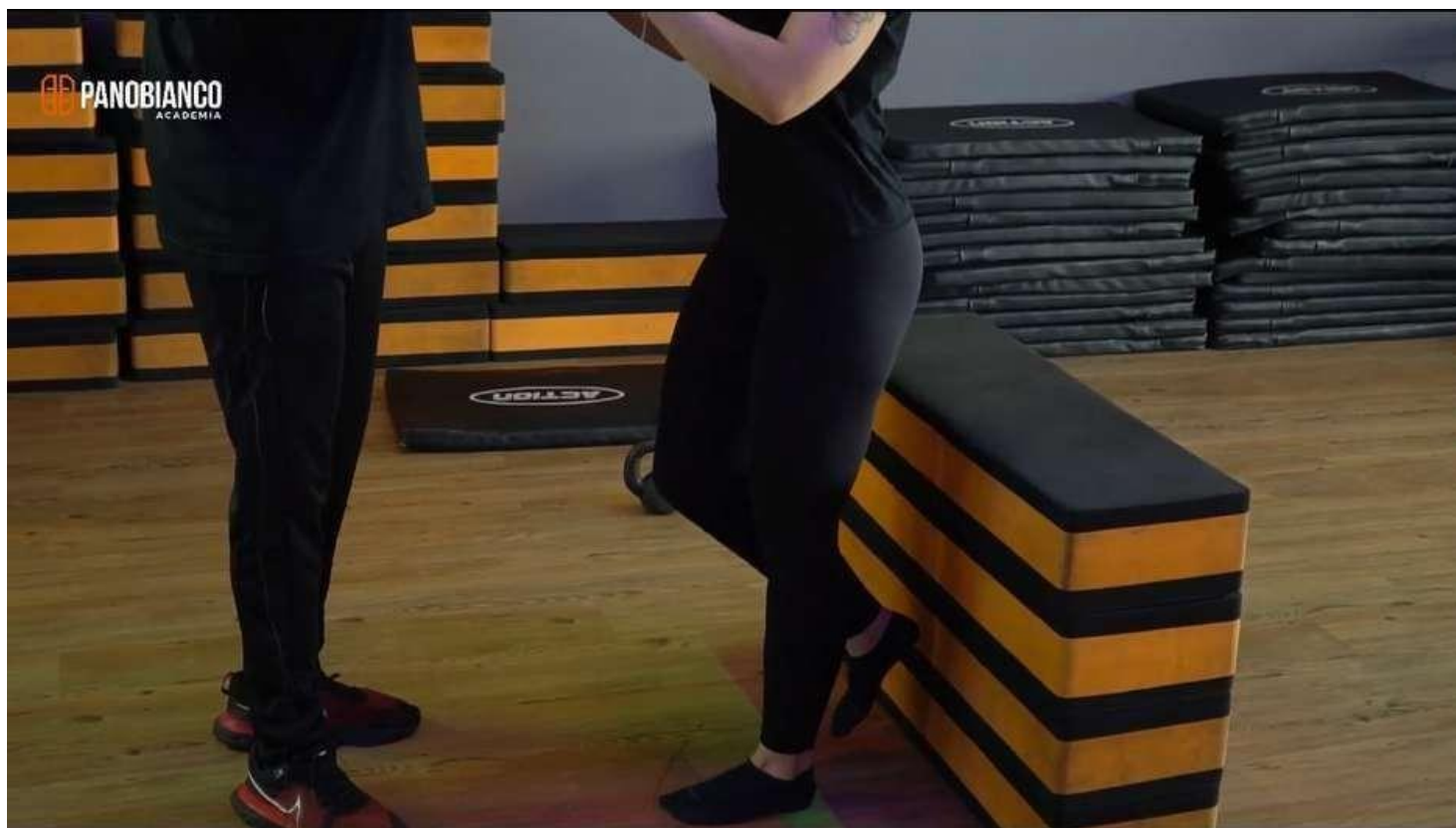
Estabilidad sentarse y elevar

Coloque a su estudiante en posición sentada para trabajar la estabilidad de las rodillas, moviéndose hacia arriba y hacia abajo con los pies en una posición con una sola pierna.

01



02



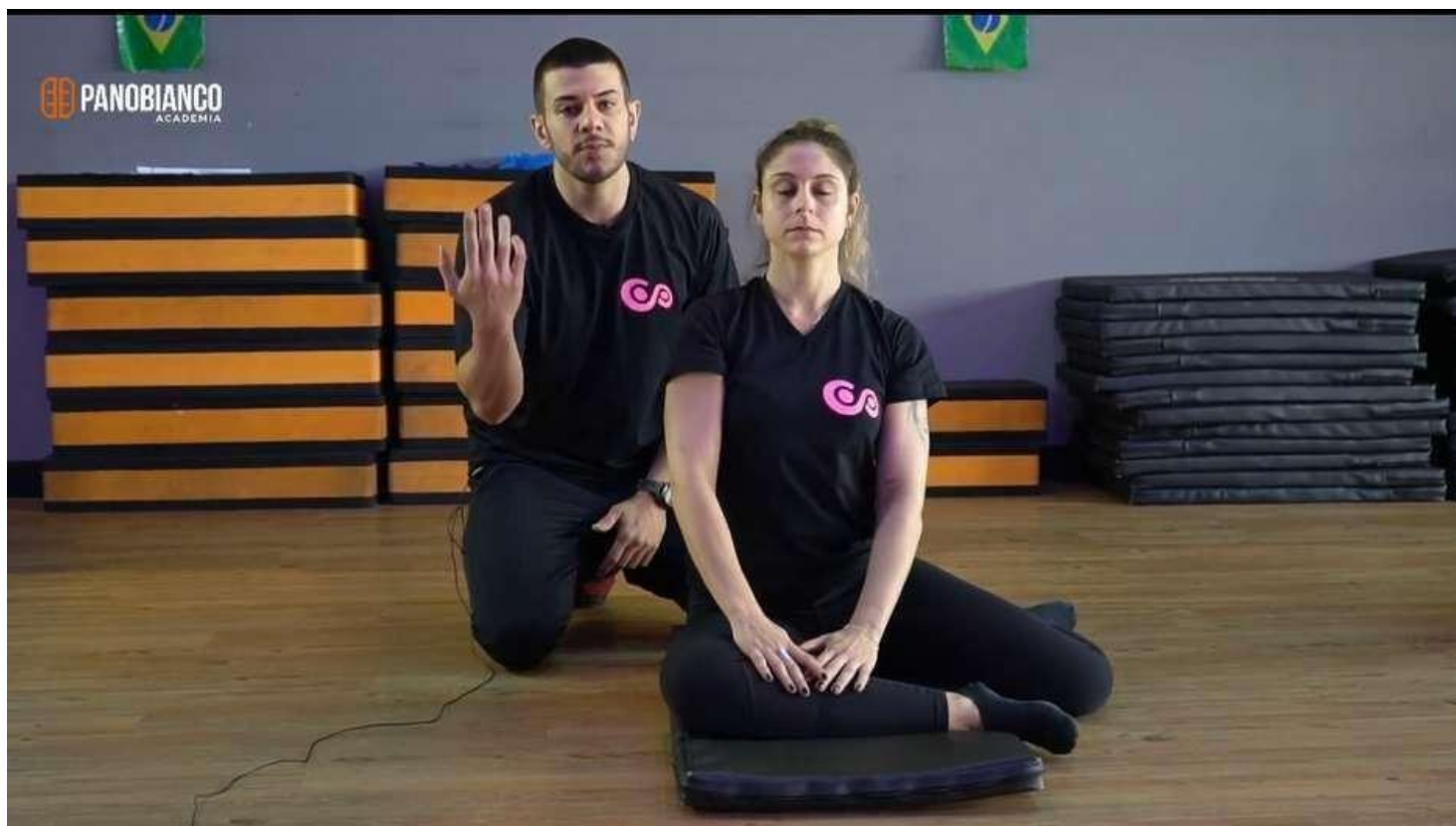
Movilidad de cadera

Coloque a su estudiante en posición sentada para trabajar la estabilidad de las rodillas, moviéndose hacia arriba y hacia abajo con los pies en una posición con una sola pierna.

01



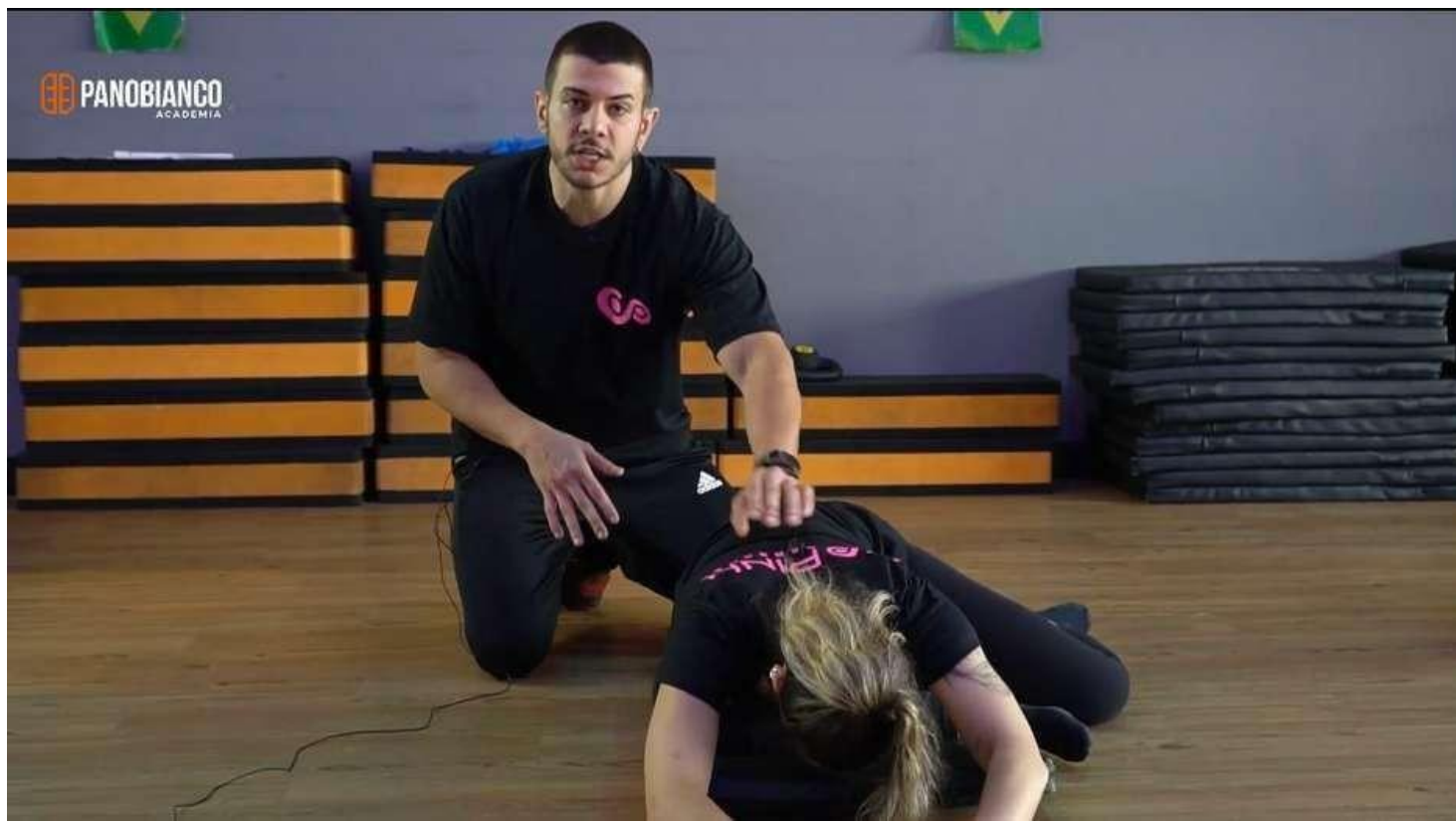
02



03



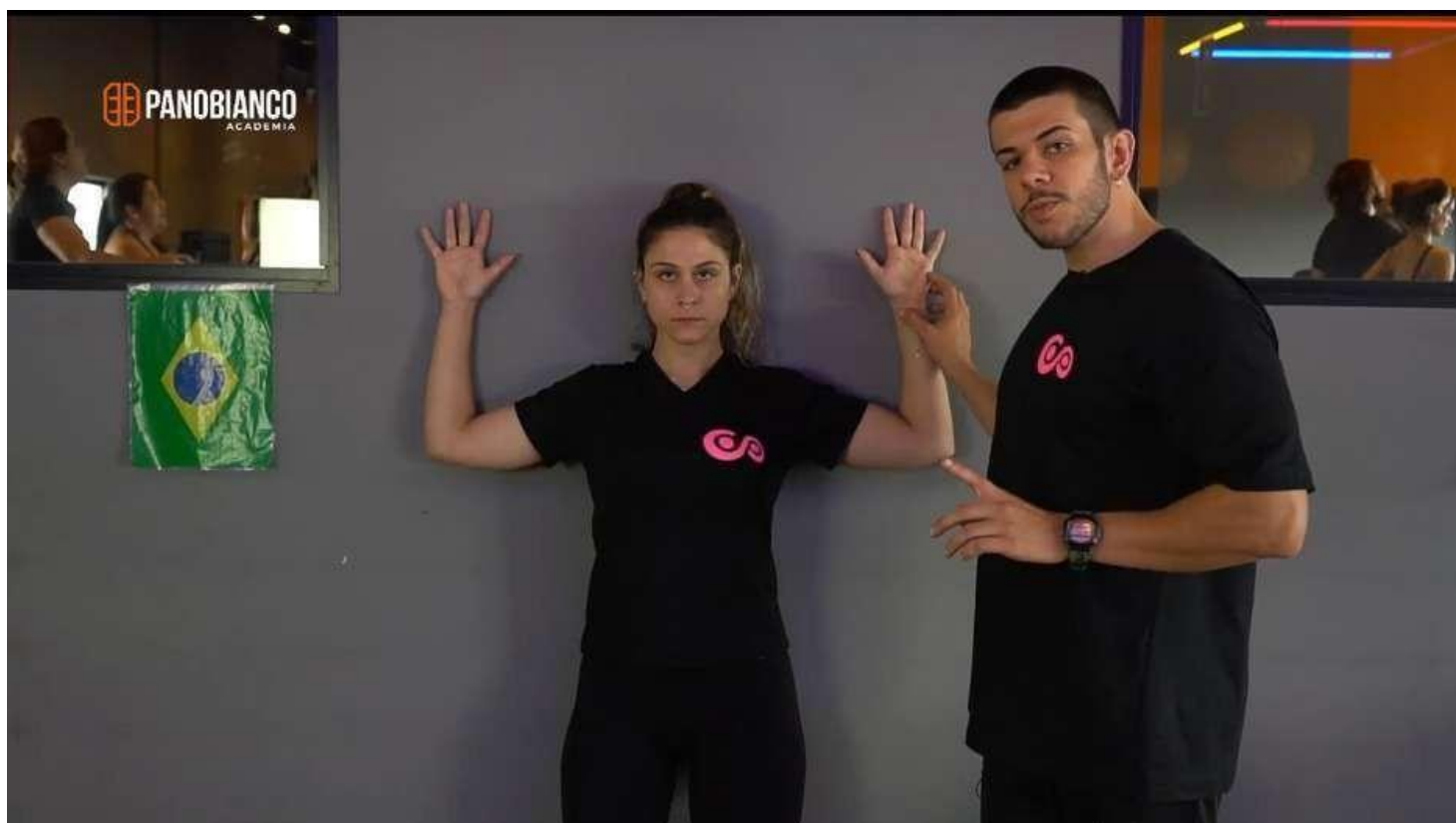
04



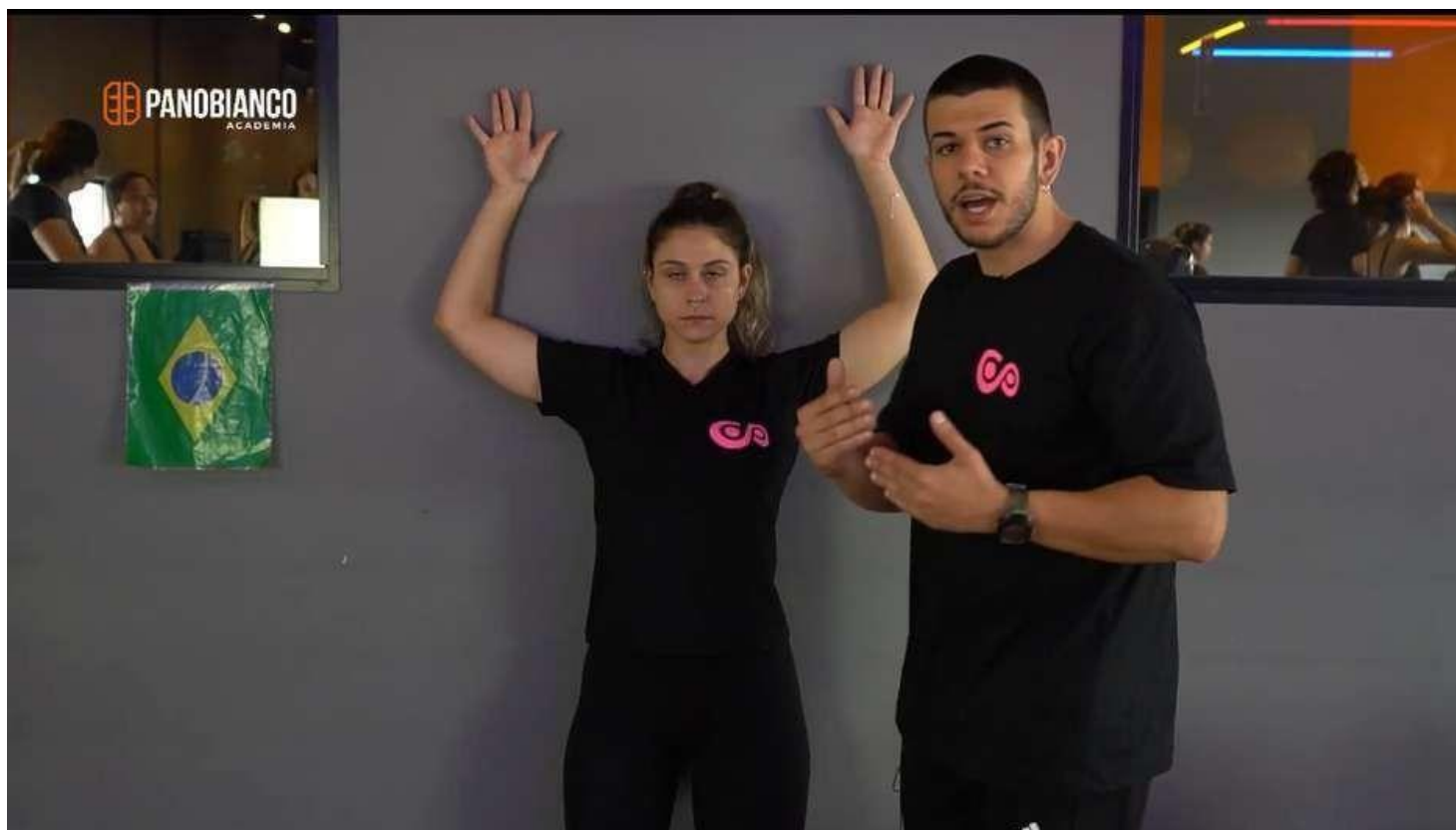
Movilidad del hombro en la pared

La instrucción es colocar a tu alumno de espaldas a la pared y deslizar los brazos hacia arriba mejorando la movilidad de los hombros, es importante que los brazos queden presionados contra la pared.

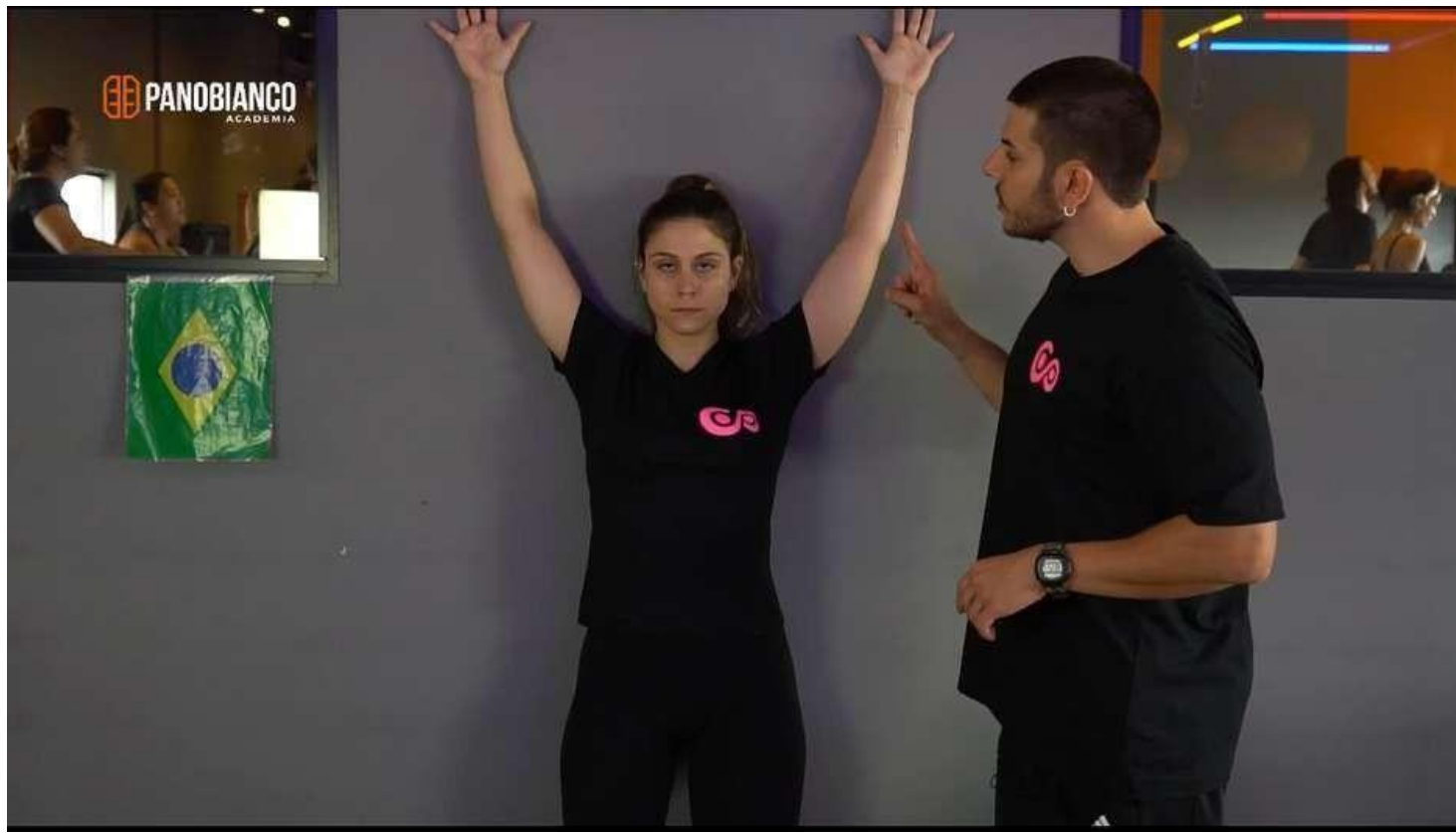
01



02



03



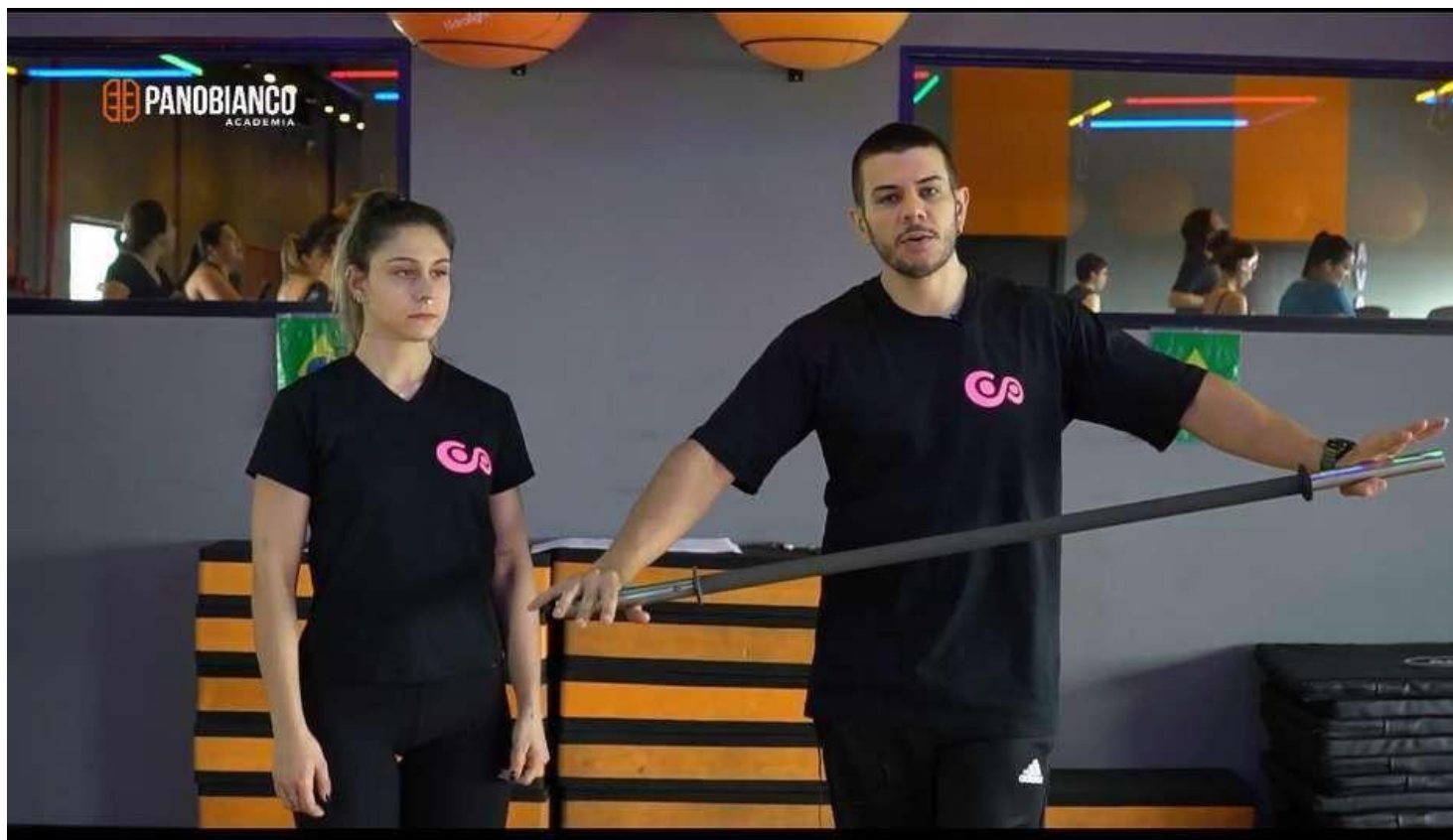
04



Movilidad del hombro

A Con un palo, pídale a su alumno que sujete los extremos, levante la mano que sostiene el palo hacia atrás y regrese, y así sucesivamente.

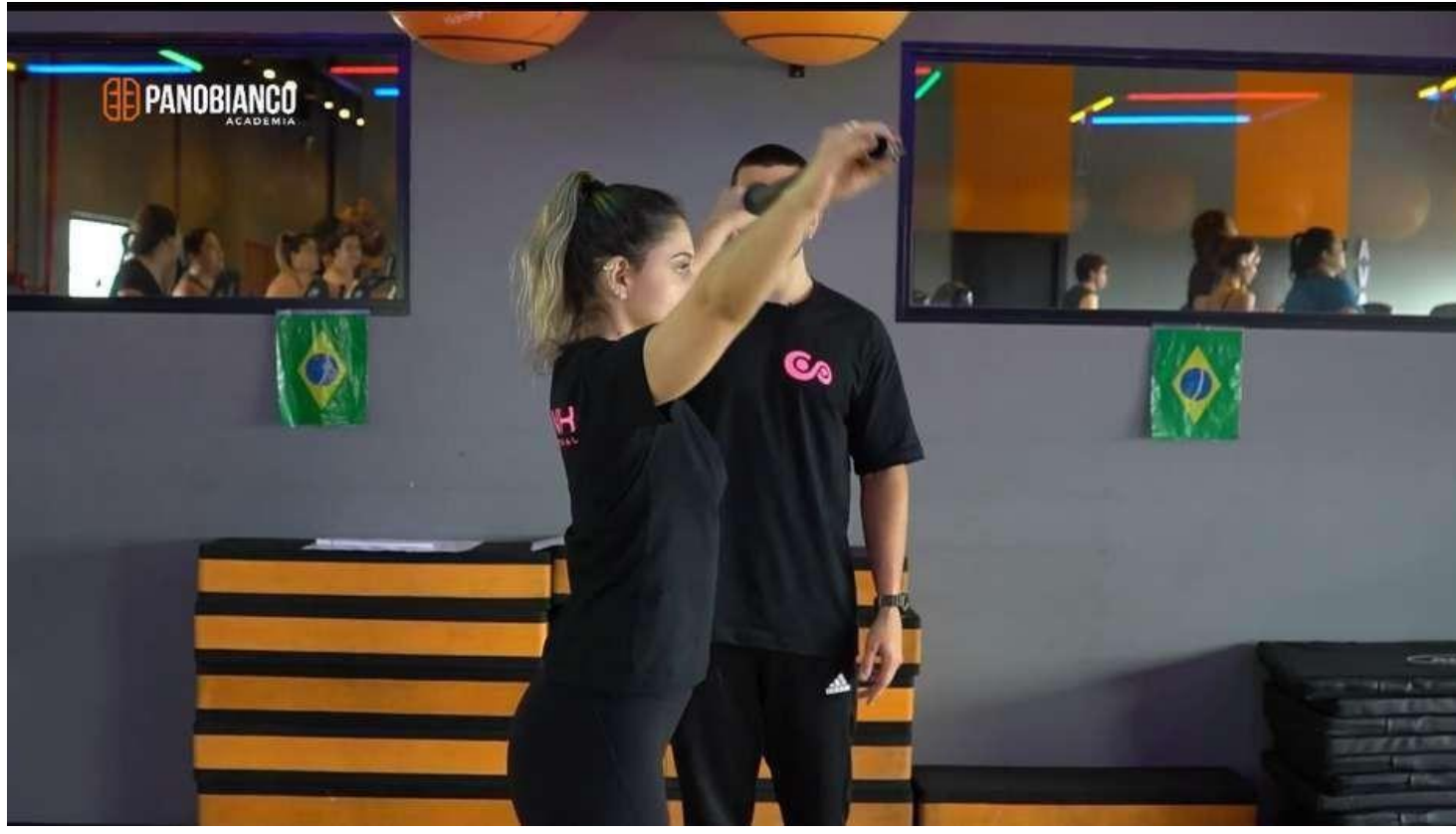
01



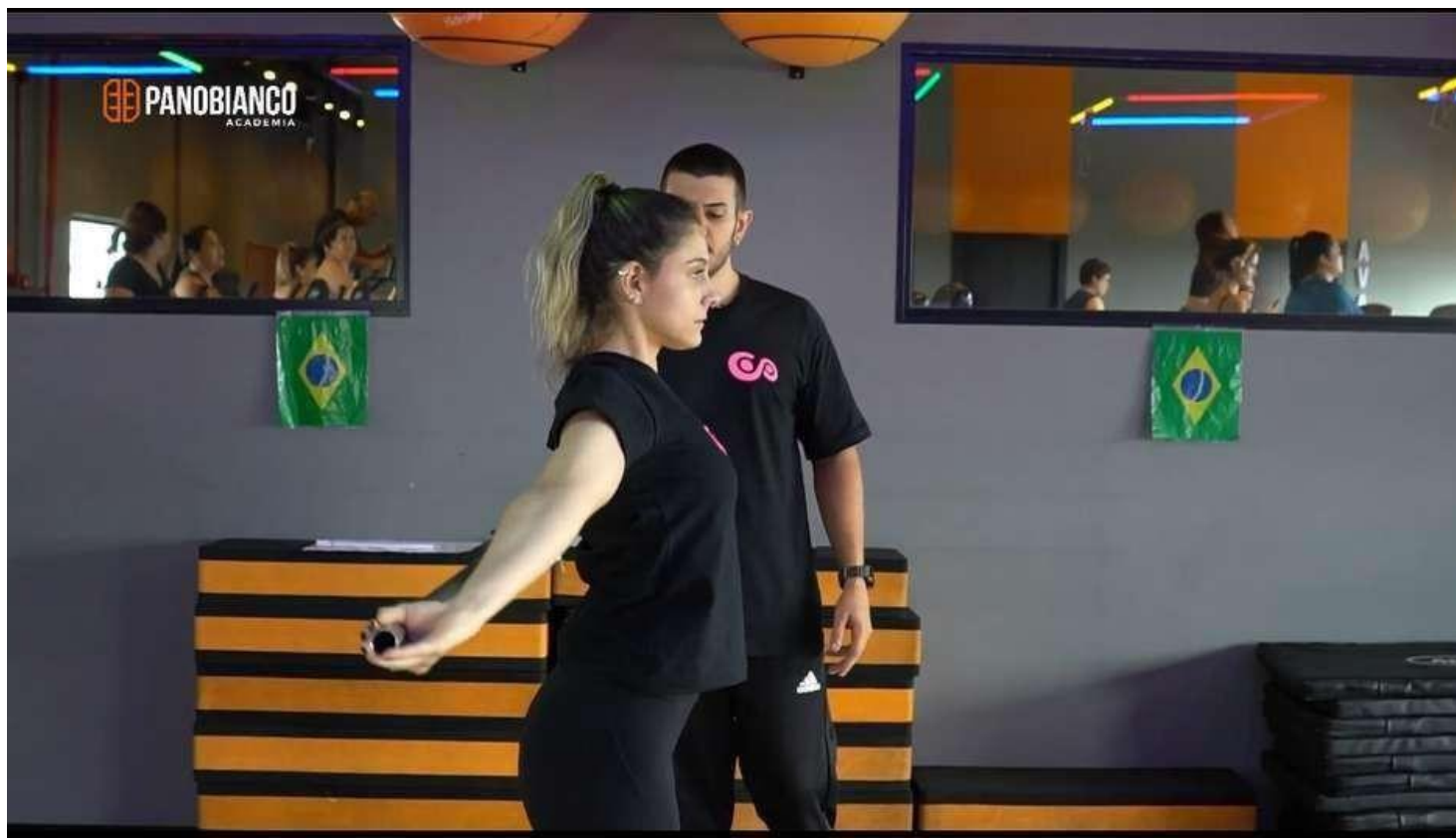
02



03



04

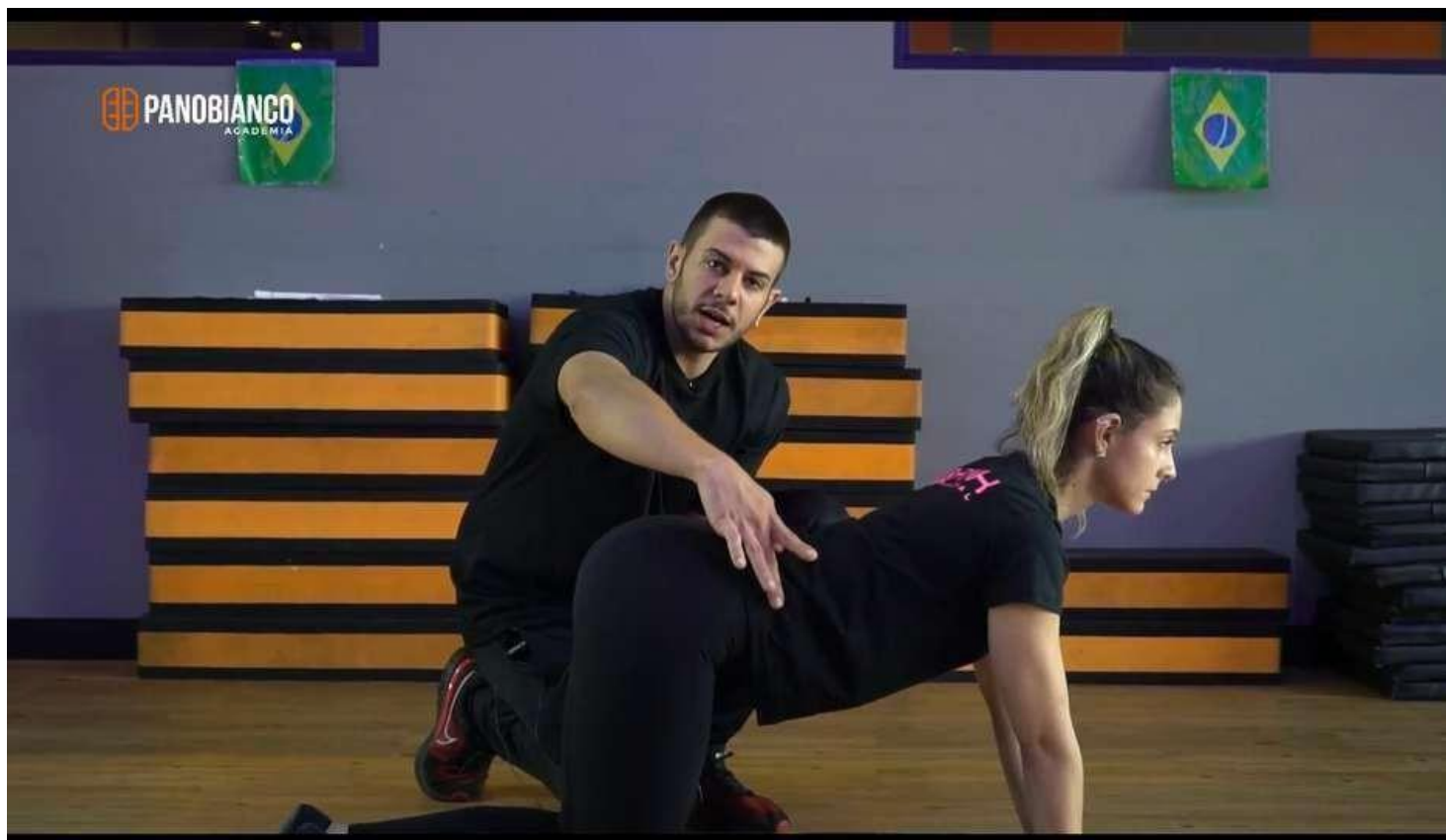


Estabilidad lumbar

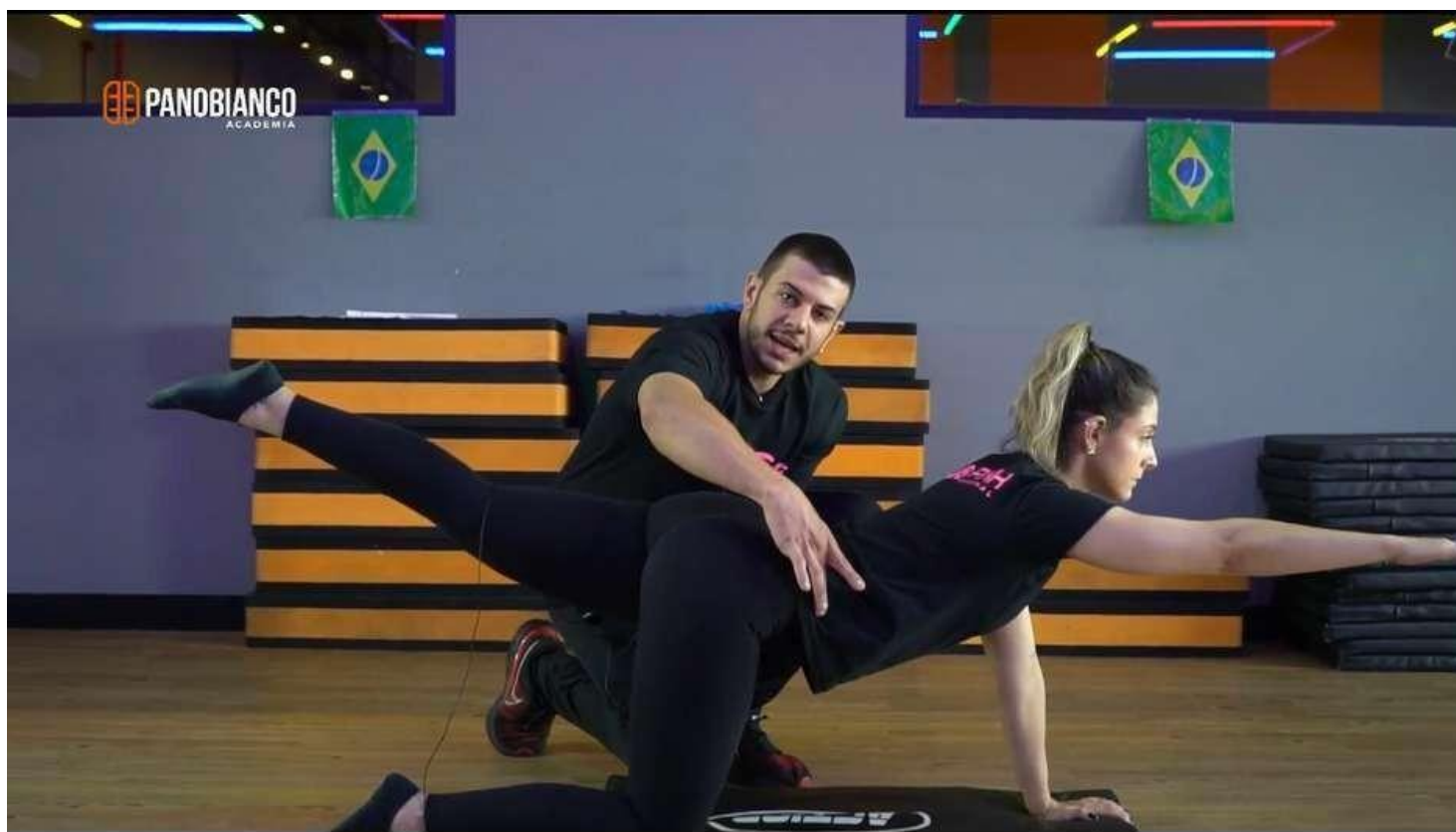
Superman

Mantenga a su estudiante en esta postura, manteniendo la curvatura de la espalda baja, el estudiante extenderá una pierna luego extenderá un brazo al frente y alternará manteniendo la estabilidad.

01



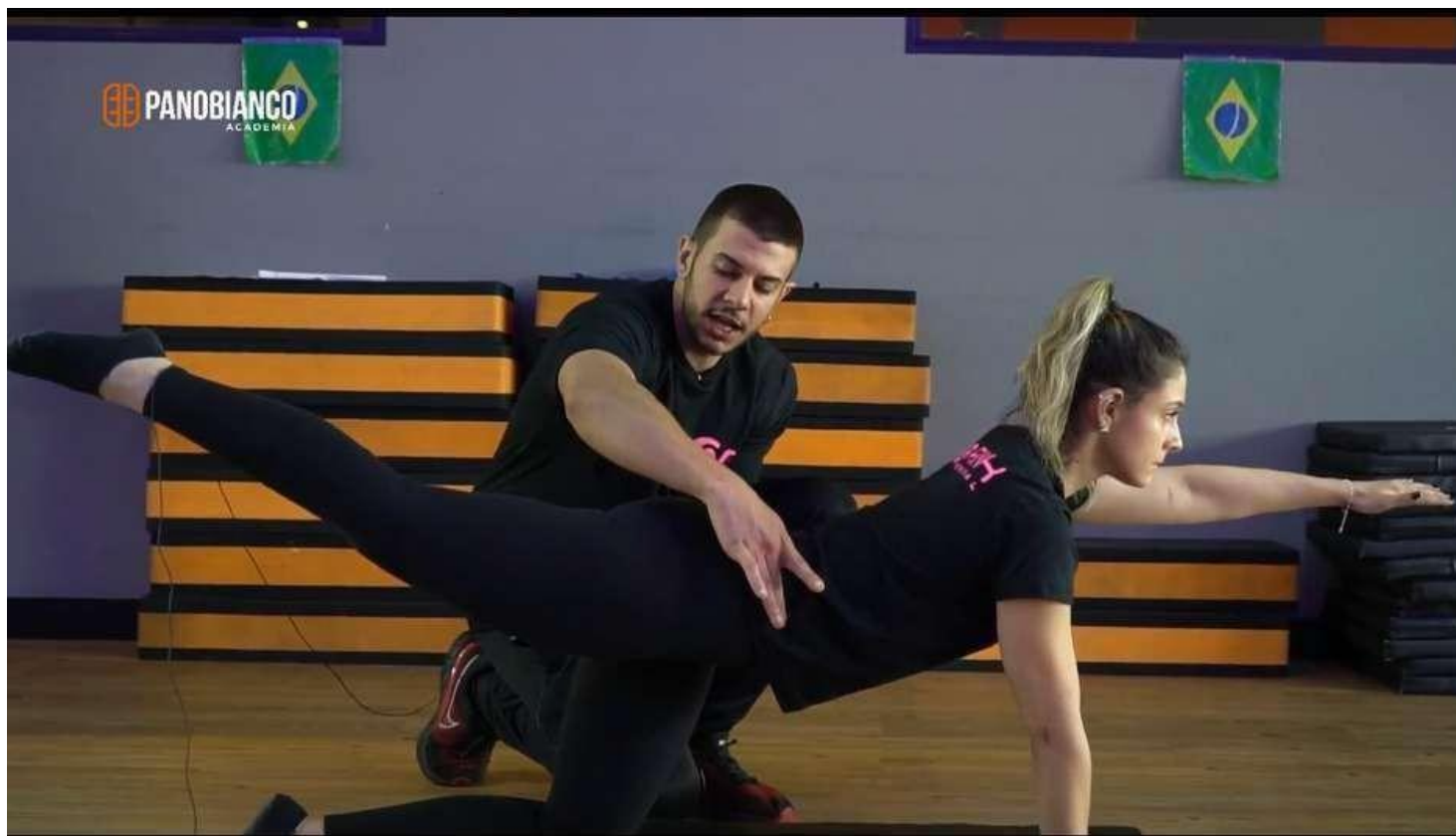
02



03



04



Ejercicio de brazo



CURL SCOTT CON BARRA

EJERCICIO DE BRAZO

LO MÁS IMPORTANTE DE ESTE EJERCICIO ES QUE SE ELIMINAN POR COMPLETO LOS MOVIMIENTOS INNECESARIOS DE LOS CODOS, CONSIGUIENDO ASÍ EL MÁXIMO GRADO DE TRABAJO AISLADO DE BÍCEPS. SE UTILIZA PARA TRABAJAR LA DEFINICIÓN DE LOS CONTORNOS, RELIEVES Y FORMAS DE LOS MÚSCULOS. AQUÍ ES POSIBLE UTILIZAR CUALQUIER TIPO DE AGARRE. CERRADO, ABIERTO O MEDIO. TODO DEPENDE DE LA PARTE DEL BÍCEPS A LA QUE QUIERAS ENVIAR LA CARGA MÁXIMA. LOS PRINCIPALES MÚSCULOS QUE SE TRABAJAN SON EL BÍCEPS Y EL BRAQUIAL. LOS MÚSCULOS AUXILIARES SON LOS DEL ANTEBRAZO (LADO INTERNO).

ATENCIÓN

EVITE GIRAR LA BARRA CON LAS MANOS. ESTO HACE QUE LOS MÚSCULOS DEL ANTEBRAZO COMIENCEN A TRABAJAR, QUITANDO ESFUERZO AL BÍCEPS. ESTO SE PUEDE EVITAR GIRANDO LIGERAMENTE LAS MANOS HACIA AFUERA.

LOS HOMBROS DEBEN ESTAR RELAJADOS Y LOS CODOS FIRMEMENTE PRESIONADOS CONTRA EL BANCO.

EL MOVIMIENTO ASCENDENTE SE REALIZA A UN RITMO MÁS RÁPIDO Y EL MOVIMIENTO DESCENDENTE ES LENTO Y SUAVE.



INSTRUCCIÓN

1. AJUSTE LA ALTURA DEL REPOSABRAZOS Y/O DEL ASIENTO PARA QUE RESULTE CÓMODO. LA ESPALDA DEBE ESTAR RECTA, LO QUE AUTOMÁTICAMENTE APORTA ESTABILIDAD A TODO EL CUERPO. SIÉNTATE HACIA ADELANTE EN EL BANCO SCOTT Y APOYA LOS BRAZOS SOBRE ÉL. TUS CODOS DESCANSAN SOBRE EL BANCO SIN DESLIZARSE HACIA ABAJO. SACA LA BARRA DEL SOPORTE, QUE SUELE ESTAR JUSTO DEBAJO DEL REPOSABRAZOS, O PÍDELE A UN COMPAÑERO QUE TE LA ENTREGUE. SUJETA LA BARRA CON LOS BRAZOS HACIA ABAJO Y LOS CODOS APOYADOS EN EL BANCO.
2. CON LA FUERZA DE TUS BÍCEPS, LEVANTA LA BARRA HACIA TU BARBILLA, FLEXIONANDO LOS CODOS, PERO SIN LEVANTAR DEMASIADO. LO IDEAL ES UN ÁNGULO RECTO ENTRE EL HOMBRO Y EL ANTEBRAZO, NO LEVANTE LA BARRA MÁS ALTO, DE LO CONTRARIO LA TENSIÓN EN EL BÍCEPS DESAPARECERÁ.
3. DESDE LA POSICIÓN FINAL, FINALMENTE BAJA LA BARRA, DESPLEGANDO CASI POR COMPLETO LOS CODOS. ESTO ES NECESARIO PARA ACTIVAR TODAS LAS PARTES DEL BÍCEPS, INCLUIDAS LAS QUE SE ENCUENTRAN DEBAJO, CERCA DEL CODO.

CURL CONCENTRADO CON MANCUERNAS

ESTE ES UN EJERCICIO AISLADO PERFECTO PARA DEFINIR EL RELIEVE DEL BÍCEPS. SIN AUMENTAR EXCESIVAMENTE LA MASA MUSCULAR, PERMITE AUMENTAR LA ALTURA DE CONTRACCIÓN MÁXIMA DEL BÍCEPS. AL MISMO TIEMPO, LOS MÚSCULOS DEL ANTEBRAZO EJERCEN POCO ESFUERZO.

ATENCIÓN

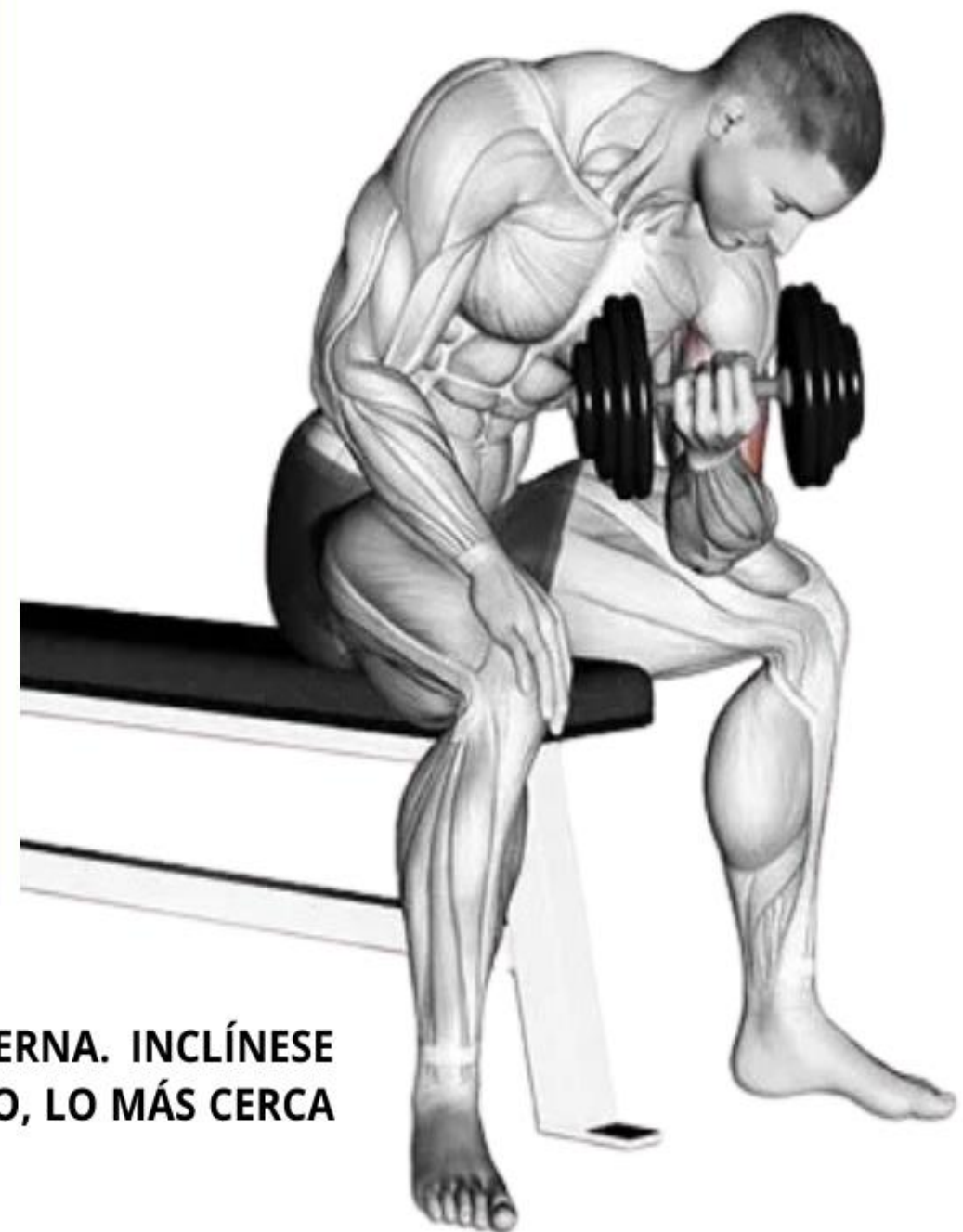
HAZ EL EJERCICIO PRESTANDO ATENCIÓN AL MOVIMIENTO DE TUS BRAZOS Y PROCURANDO NO UTILIZAR LA FUERZA DE INERCIA.

MIENTRAS BAJAS LA MANCUERNA A LA POSICIÓN INICIAL, EXTIENDE COMPLETAMENTE EL BRAZO DE TRABAJO.

MANTENGA SIEMPRE LA ESPALDA RECTA Y EL PECHO ERGUIDO.

INSTRUCCIÓN

1. SIÉNTATE EN EL BORDE DEL BANCO SOSTENIENDO UNA MANCUERNA. INCLÍNESE HACIA ADELANTE Y APOYE EL CODO EN LA PARTE INTERNA DEL MUSLO, LO MÁS CERCA POSIBLE DE LA RODILLA.
2. SOSTENIENDO LA MANCUERNA POR DEBAJO, CON LA PALMA HACIA ARRIBA, LEVÁNTALA HASTA EL PUNTO MÁXIMO DE CONTRACCIÓN. HAGA UNA PAUSA POR UN MOMENTO EN EL PUNTO MÁXIMO Y BÁJELO SUAVEMENTE.
3. DESPUÉS DE TERMINAR LA SERIE CON UN BRAZO, PROCEDE AL OTRO.



CURL DIRECTO CON BARRA

EJECICIO DE BRAZO

ESTE ES UNO DE LOS EJERCICIOS DE BÍCEPS MÁS EFECTIVOS. DOBLAR LOS BRAZOS REQUIERE EL MÁXIMO ESFUERZO DE LOS BÍCEPS CUANDO EL ANTEBRAZO ESTÁ EN POSICIÓN SUPINADA.

ATENCIÓN

NO SE INCLINE DEMASIADO HACIA ATRÁS (NO ARQUEE LA ZONA LUMBAR). PONTE DE PIE DERECHO Y MANTÉN TU CUERPO VERTICAL. CONTRAIGA LOS MÚSCULOS ABDOMINALES, ESTO AYUDA A ESTABILIZAR LA POSICIÓN DE SU CUERPO.

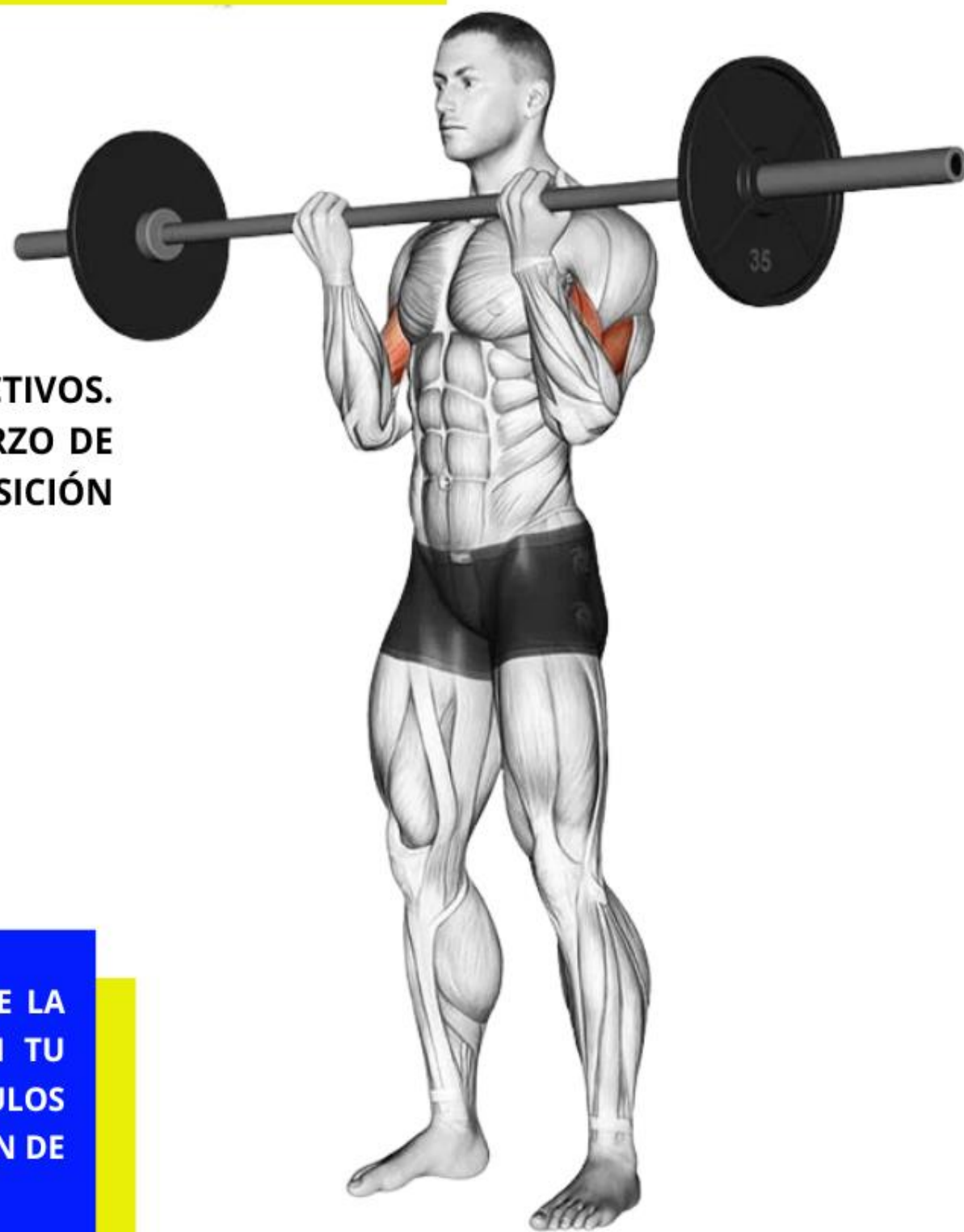
NO TIRE DEL PESO CON LA ESPALDA. EL PESO DEBE LEVANTARSE ÚNICAMENTE CON LA FUERZA DEL BÍCEPS, SIN TIRONES.

CENTRA TU ATENCIÓN EN TUS BÍCEPS E INTENTA DOBLAR LOS BRAZOS LO MÁS FUERTE POSIBLE.

NO SE PONGA DE PUNTILLAS AL LEVANTAR LA BARRA. TUS PIES DEBEN PERMANECER APOYADOS EN EL SUELO DURANTE EL EJERCICIO. SI UTILIZAS LA TÉCNICA CORRECTA, TU POSICIÓN SERÁ ESTABLE Y ADECUADA PARA EL EJERCICIO, LO QUE TE AYUDARÁ A LEVANTAR LA BARRA CON CONFIANZA.

INSTRUCCIÓN

1. MANTENGA LA BARRA LIGERAMENTE MÁS SEPARADA QUE EL ANCHO DE LOS HOMBROS.
2. PÁRESE DERECHO, MANTENGA LA ESPALDA RECTA Y NO SE RELAJE.
3. DOBLE LOS BRAZOS Y LEVANTE LA BARRA HASTA LA PARTE SUPERIOR DEL PECHO O EL CUELLO.
4. EXHALE DURANTE EL LEVANTAMIENTO.
5. DOBLE LOS BRAZOS HASTA QUE LOS ANTEBRAZOS QUEDEN VERTICALES.
6. EXTENDIENDO LOS BRAZOS, BAJA LA BARRA HASTA TOCAR TUS MUSLOS.



MUÑECA EN PRONACIÓN UNILATERAL CON MANCUERNA

EJERCICIO DE BRAZO

LOS EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LOS ANTEBRAZOS SON UNO DE LOS ELEMENTOS PRINCIPALES DEL ENTRENAMIENTO DE UN DEPORTISTA. LOS ANTEBRAZOS MAL DESARROLLADOS IMPIDEN QUE EL ATLETA SOSTENGA UNA BARRA O PESAS POR PERIODOS PROLONGADOS DURANTE EL ENTRENAMIENTO DE ESPALDA Y BÍCEPS, Y TAMBIÉN LIMITA EL PESO MÁXIMO QUE PUEDE LEVANTAR EN EL PRESS DE BANCA Y EN MUCHAS OTRAS SITUACIONES. EN ESTE EJERCICIO SE TRABAJAN LOS MÚSCULOS DE EXTENSIÓN DE LA MANO, QUE SE UBICAN EN LA SUPERFICIE EXTERNA DEL ANTEBRAZO. SON RESPONSABLES DE LA EXTENSIÓN DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS Y DE LA SUPINACIÓN DEL ANTEBRAZO.

ATENCIÓN

- NO UTILICES FUERZA DE INERCIA, MANTÉN LOS MOVIMIENTOS SUAVES Y CONTROLADOS DURANTE TODO EL EJERCICIO.
- MANTENGA LA COLUMNA COMPLETAMENTE RECTA Y ALINEADA CON LA CABEZA.
- CONTROLA TU RESPIRACIÓN EN TODO MOMENTO.

INSTRUCCIÓN

1 SOSTENGA LA MANCUERNA Y COLOQUE EL ANTEBRAZO SOBRE EL BANCO. LA MANCUERNA DEBE COLGAR FUERA DEL BANCO. SOSTÉN LA MANCUERNA DESDE ARRIBA, CON LA PALMA HACIA ABAJO.

2 AL EXHALAR, DOBLAR EL PUÑO.

3 AL INHALAR, EXTIENDA LENTAMENTE LA MUÑECA Y DEJE QUE LA MANCUERNA RODE A TRAVÉS DE LOS DEDOS TANTO POSIBLE.

4 DESPUÉS DE COMPLETAR EL NÚMERO DE REPETICIONES INDICADO, REPITE EL EJERCICIO CON EL OTRO BRAZO.



POLEA DE TRÍCEPS

EJECICIO DE BRAZO

LA EXTENSIÓN DE POLEA ALTA ACTIVA PRINCIPALMENTE LA CABEZA LATERAL DEL TRÍCEPS, AUNQUE EL ENTRENAMIENTO CON DIFERENTES INTENSIDADES PUEDE CONCENTRAR LA CARGA EN LAS TRES CABEZAS DEL TRÍCEPS. LA CABEZA LATERAL BIEN DESARROLLADA AUMENTA VISUALMENTE EL TAMAÑO DE LA PARTE SUPERIOR DEL BRAZO, ESPECIALMENTE CUANDO SE MIRA DESDE LA PARTE SUPERIOR. FRENTE. LOS ATLETAS DEBEN ESFORZARSE POR QUE SUS TRÍCEPS TENGAN FORMA DE HERRADURA. ESTA ES UNA SEÑAL CLARA DE QUE VAS EN LA DIRECCIÓN CORRECTA. LA EXTENSIÓN DEL TRÍCEPS EN LA POLEA ALTA DEFINE LA LÍNEA DIVISORIA ENTRE LAS CABEZAS INDIVIDUALES DEL TRÍCEPS Y ENTRE EL TRÍCEPS Y EL BÍCEPS, CONTORNEANDO EL RELIEVE DE LOS MÚSCULOS.

ATENCIÓN

PRESTA ATENCIÓN A TUS CODOS, DEBEN ESTAR PRESIONADOS CONTRA LOS COSTADOS DE TU TORSO, SIN MOVERSE.

REALIZA LOS MOVIMIENTOS A MÁXIMA AMPLITUD. CONCÉNTRATE Y TRATA DE SENTIR CÓMO FUNCIONAN TUS MÚSCULOS.

MIENTRAS SE EXTIENDE, TIRE DE LA BARRA HACIA EL SUELO, NO HACIA USTED.

INSTRUCCIÓN

1. POSICIÓN INICIAL:

2. SOSTENGA LA BARRA RECTA EN LA POSICIÓN ALTA, SOSTENIÉNDOLA DESDE ARRIBA (CON LAS PALMAS HACIA ABAJO), A UNA DISTANCIA LIGERAMENTE MENOR QUE EL ANCHO DE LOS HOMBROS. TIRA DE LA BARRA Y PRESIONA LOS CODOS FIRMEMENTE CONTRA LOS COSTADOS.

3. MIENTRAS EXHALA, EXTIENDA COMPLETAMENTE LOS BRAZOS, CONTRAYENDO LOS TRÍCEPS TANTO COMO SEA POSIBLE.

4. INHALANDO, DOBLE COMPLETAMENTE LOS BRAZOS Y LENTAMENTE LLEVE LA BARRA A LA POSICIÓN INICIAL.



CUERDA PARA TRÍCEPS FRENTE

EJERCICIO DE BRAZO

EXTENSIÓN DE TRÍCEPS DE PIE CON CUERDA

LA EXTENSIÓN DE TRÍCEPS CON CUERDA POR ENCIMA DE LA CABEZA ES UNO DE LOS MEJORES EJERCICIOS PARA DESARROLLAR Y ESCULPIR EL TRÍCEPS, YA QUE INVOLUCRA TODAS LAS PARTES DEL MÚSCULO EN EL ENTRENAMIENTO. MÚSCULOS TRABAJADOS: CABEZAS LARGA, MEDIA Y LATERAL DEL TRÍCEPS, ANCONIO (UBICADO EN LA PARTE POSTERIOR DEL BRAZO, CERCA DEL CODO).

ATENCIÓN

SI ESTA TÉCNICA SE REALIZA INCORRECTAMENTE, EL CUELLO SE SOBRECARGARÁ Y LA ZONA LUMBAR SE TENSARÁ.

PARA EVITAR CONSECUENCIAS NEGATIVAS, NO RELAJE EL CUERPO DURANTE EL EJERCICIO.

TUS BRAZOS CASI DEBERÍAN TOCAR TU CABEZA.

ESTA POSICIÓN PUEDE SER PELIGROSA PARA EL CUELLO Y LOS HOMBROS, ASÍ QUE PARA EVITAR LESIONES, ENDERECE EL CUERPO CON LOS MÚSCULOS DE LA PARTE SUPERIOR DE LA ESPALDA Y NO TENSE EL CUELLO.

INSTRUCCIÓN

1. ESTABLEZCA LA CUERDA EN LA POSICIÓN BAJA.
2. SUJÉTELO CON AMBAS MANOS, CON UN AGARRE NEUTRAL (LAS PALMAS UNA FRENTE A LA OTRA), Y PÁRESE DE ESPALDAS AL DISPOSITIVO. EXTIENDE TUS BRAZOS POR ENCIMA DE TU CABEZA. TUS CODOS DEBEN ESTAR CERCA DE TU CABEZA, TUS ANTEBRAZOS PERPENDICULARES AL SUELO Y TUS MANOS MIRANDO HACIA EL TECHO. ESTA ES LA POSICIÓN INICIAL.
3. MIENTRAS INHALA, BAJE LENTAMENTE LAS MANOS DETRÁS DE LA CABEZA, SIN REALIZAR NINGÚN MOVIMIENTO CON LOS HOMBROS.
4. NO HAGAS UNA PAUSA EN EL PUNTO DE MÁXIMA EXTENSIÓN DEL TRÍCEPS. MIENTRAS EXHALAS, EXTIENDE LOS BRAZOS HACIA ARRIBA Y REGRESA A LA POSICIÓN INICIAL. HAZ EL NÚMERO DE REPETICIONES INDICADO.



POLEA DE TRÍCEPS INVERTIDA

EJERCICIO DE BRAZO

A DIFERENCIA DE LA EXTENSIÓN CON AGARRE NORMAL, QUE INVOLUCRA PRINCIPALMENTE LA CABEZA MEDIA DEL TRÍCEPS, LA EXTENSIÓN CON AGARRE INVERSO TRABAJA MÁS EN LA CABEZA LATERAL DEL TRÍCEPS. REALIZAR ESTE EJERCICIO PERMITE AUMENTAR Y DEFINIR EL RELIEVE LATERAL DEL TRÍCEPS SIMULTÁNEAMENTE.

ATENCIÓN

DURANTE EL EJERCICIO, COLOCA UNA PIERNA HACIA ADELANTE PARA ESTAR EN UNA POSICIÓN MÁS ESTABLE. EL MOVIMIENTO DEBE SER A UN RITMO MODERADO. VIGILA TUS ACCIONES Y NO TRABAJES CON FUERZA DE INERCIA.

AL PRINCIPIO, ES POSIBLE QUE SIENTA UNA TENSIÓN EXCESIVA EN LAS MANOS, ESPECIALMENTE EN LOS PULGARES. ESTO ES NORMAL, YA QUE EL AGARRE INVERTIDO ES UNA POSICIÓN INUSUAL.

POR OTRO LADO, EL EJERCICIO PUEDE AFECTAR NEGATIVAMENTE A LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA, ASÍ QUE FORTALECE TUS MANOS CON EJERCICIOS DE FUERZA PARA MANOS Y ANTEBRAZOS.

LOS CODOS DEBEN ESTAR PRESIONADOS CONTRA EL TORSO Y COMPLETAMENTE QUIETOS.

EL TRABAJO DEBE REALIZARSE ÚNICAMENTE MOVIENDO LOS ANTEBRAZOS, DE LO CONTRARIO LA ESPALDA SE INVOLUCRARÁ EN EL EJERCICIO Y EL TRÍCEPS DEJARÁ DE TRABAJAR CON TODA SU FUERZA. MIENTRAS SE EXTIENDE, TIRE DE LA BARRA HACIA EL SUELO, NO HACIA USTED.

INSTRUCCIÓN

1. DE CARA A LA MÁQUINA, SOSTENGA LA BARRA CORTA CON UN AGARRE INVERTIDO (DEBAJO). EN LA POSICIÓN INICIAL, INHALA Y ESTIRA LOS HOMBROS. PRESTA ATENCIÓN A LA SIMETRÍA DEL AGARRE.

2. MIENTRAS EXHALAS, SIN MOVER NADA MÁS QUE LOS ANTEBRAZOS, TIRA DE LA BARRA HACIA ABAJO. LA POSICIÓN FINAL ES CUANDO LOS BRAZOS ESTÁN COMPLETAMENTE EXTENDIDOS.

PERMANECE EN ESTA POSICIÓN, CONTRAYÉNDOTE LO MÁXIMO POSIBLE Y SINTIENDO CÓMO TRABAJAN LOS MÚSCULOS. MIENTRAS INHALA, LEVANTE LA BARRA DOBLANDO LOS CODOS.



CUERDA DE TRÍCEPS

EJERCICIO DE BRAZO

LA EXTENSIÓN DE BRAZO EN POLEA ES UN EJERCICIO AISLADO PARA TRÍCEPS. GRACIAS AL ENTRENAMIENTO CONCENTRADO DE ESTE GRUPO DE MÚSCULOS, SE PRODUCE UN RÁPIDO AUMENTO DEL ALIVIO DEL TRÍCEPS. ADEMÁS, ESTE EJERCICIO ES ADECUADO PARA FORTALECER LOS LIGAMENTOS DE LA ARTICULACIÓN DEL CODO.

ATENCIÓN

DURANTE ESTE EJERCICIO MANTÉN SIEMPRE LOS CODOS FIJOS Y PRESIONADOS CONTRA EL CUERPO, UTILIZANDO ÚNICAMENTE LA FUERZA DE LOS ANTEBRAZOS.

AL EXTENDERLA, TIRE DE LA CUERDA HACIA EL SUELO, NO HACIA USTED.

INSTRUCCIÓN

1. AJUSTE LA CUERDA A LA POSICIÓN ALTA Y AL PESO UTILIZADO. SUJETA LA CUERDA CON AMBAS MANOS Y MANTENTE EN LA POSICIÓN INICIAL, LLEVANDO LA PELVIS LIGERAMENTE HACIA ATRÁS, INCLINANDO EL TORSO HACIA ADELANTE Y PRESIONANDO FIRMEMENTE LOS CODOS CONTRA EL CUERPO, MANTENIÉNDOLOS COMPLETAMENTE QUIETOS.

2. MIENTRAS EXHALAS, COMIENZA A EXTENDER LENTAMENTE LOS BRAZOS, CONTRAYENDO LOS TRÍCEPS HASTA SU PUNTO MÁXIMO. MANTENTE EN LA POSICIÓN FINAL Y, INHALANDO, REGRESA SUAVEMENTE LOS BRAZOS A LA POSICIÓN INICIAL, PERO SIN RELAJAR LOS MÚSCULOS.

3. SIN DETENERTE EN EL PUNTO DE MÁXIMO ESTIRAMIENTO DEL TRÍCEPS, HAZ LA SIGUIENTE REPETICIÓN.



CURL CONCENTRADO EN LA MÁQUINA

EJERCICIO DE BRAZO

ESTE ES UN EJERCICIO AISLADO PARA DESARROLLAR EL RELIEVE DE LA CABEZA DEL BÍCEPS Y ESTÁ DIRIGIDO A DEPORTISTAS QUE QUIERAN CONSEGUIR EL MÁXIMO DESARROLLO Y PROTAGONISMO DE TODAS LAS FIBRAS MUSCULARES. AFECTA A LOS BÍCEPS, MÚSCULOS DE LOS HOMBROS E INDIRECTAMENTE A LOS DEL ANTEBRAZO.

ATENCIÓN

DURANTE EL MOVIMIENTO, TUS CODOS DEBEN PERMANECER APOYADOS EN LA PLATAFORMA. SÓLO DEBEN MOVERSE TUS ANTEBRAZOS, NO TUS HOMBROS.

INSTRUCCIÓN

1. SELECCIONE EL PESO DESEADO Y SIÉNTESE EN LA MÁQUINA.
2. APOYE LA PARTE POSTERIOR DE LOS BRAZOS (TRÍCEPS) EN LA PLATAFORMA Y SUJETE LAS ASAS DEL DISPOSITIVO POR DEBAJO. LAS PALMAS DEBEN MIRAR HACIA ARRIBA.
3. MIENTRAS EXHALA, LEVANTE LAS MANIJAS CONTRAYENDO LOS BÍCEPS. CUANDO TERMINE, MANTÉN LOS MÚSCULOS CONTRAÍDOS.
4. INHALANDO, REGRESE LENTAMENTE A LA POSICIÓN INICIAL.
5. HAZ EL NÚMERO DE REPETICIONES INDICADO.



TRÍCEPS FRANCÉS EN CRUZ

EJECICIO DE BRAZO

EXTENSIÓN DE TRÍCEPS DE PIE EN POLEA O EXTENSIÓN DE TRÍCEPS FRANCESA EN CRUZ DETRÁS DE LA CABEZA, EN POLEA BAJA, TRABAJA LA CABEZA MEDIA DEL TRÍCEPS.

ATENCIÓN

SI ESTA TÉCNICA SE REALIZA INCORRECTAMENTE, EL CUELLO SE SOBRECARGA Y LA ZONA LUMBAR SE TENSA.

PARA EVITAR CONSECUENCIAS NEGATIVAS, NO RELAJE EL CUERPO DURANTE EL EJERCICIO. TUS MANOS CASI DEBERÍAN TOCAR TU CABEZA.

ESTA POSICIÓN PUEDE RESULTAR PELIGROSA PARA EL CUELLO Y LOS HOMBROS.

PARA EVITAR LESIONES, ESTIRE EL CUERPO CON LOS MÚSCULOS DE LA PARTE SUPERIOR DE LA ESPALDA, NO TENSE EL CUELLO.

INSTRUCCIÓN

1. ESTABLEZCA LA BARRA CORTA EN LA POSICIÓN BAJA.
2. SUJETANDO FIRMEMENTE LA BARRA CON AMBAS MANOS Y SUJETÁNDOLA DESDE ARRIBA, PÁRESE DE ESPALDAS A LA MÁQUINA Y LUEGO EXTIENDA LOS BRAZOS POR ENCIMA DE LA CABEZA. LOS CODOS DEBEN ESTAR CERCA DE LA CABEZA, LOS ANTEBRAZOS PERPENDICULARES AL SUELO Y LAS MANOS MIRANDO AL TECHO. ESTA ES LA POSICIÓN INICIAL.
3. MIENTRAS INHALA, BAJE LENTAMENTE LAS MANOS DETRÁS DE LA CABEZA, SIN REALIZAR NINGÚN MOVIMIENTO CON LOS HOMBROS.
4. NO HAGAS UNA PAUSA EN EL PUNTO DE MÁXIMA EXTENSIÓN DEL TRÍCEPS. MIENTRAS EXHALAS, EXTIENDE LOS BRAZOS HACIA ARRIBA Y REGRESA A LA POSICIÓN INICIAL. HAZ EL NÚMERO DE REPETICIONES INDICADO.



CURL INVERSA EN POLEA

EJERCICIO DE BRAZO

CURL INVERSO EN LA POLEA (DE PIE)

EL CURL ES EL MOVIMIENTO PRINCIPAL PARA ENTRENAR LA PARTE SUPERIOR DEL BÍCEPS, Y CUANDO SE REALIZA CON AGARRE INVERSO, LA CARGA RECAE PREDOMINANTEMENTE EN LA PARTE INFERIOR DEL BÍCEPS, EL BRAQUIAL Y LOS DISTINTOS MÚSCULOS DE LA SUPERFICIE ANTERIOR DEL ANTEBRAZO.. ESTE EJERCICIO TIENE COMO OBJETIVO MOLDEAR LOS MÚSCULOS ADYACENTES A LA ARTICULACIÓN DEL CODO. LOS MÚSCULOS AFECTADOS SON: BÍCEPS, BRAQUIAL Y BRAQUIORRADIAL. LOS MÚSCULOS AUXILIARES SON CASI TODOS LOS DE LA SUPERFICIE ANTERIOR DEL ANTEBRAZO.

ATENCIÓN

MANTÉN EL TORSO ERGUIDO EN TODO MOMENTO. NO TE INCLINES HACIA ADELANTE, AL DOBLAR LOS BRAZOS, ESPECIALMENTE EN LAS REPETICIONES FINALES, NO TE AYUDES MOVIENDO LA ZONA LUMBAR.

MANTENGA LOS CODOS CERCA DE SU CUERPO. NO PERMITA QUE LAS MANOS SE DOBLÉN EN LA ARTICULACIÓN DE LA MUÑECA; ESTO PUEDE CAUSAR LESIONES Y ALTERA EN GRAN MEDIDA EL GRADO DE FUERZA DISTRIBUIDA ENTRE LOS GRUPOS DE MÚSCULOS DE LOS MÚSCULOS DEL ANTEBRAZO.

INSTRUCCIÓN

1. COLÓQUESE FRENTE AL DISPOSITIVO. SOSTENGA LA BARRA CORTA DESDE ARRIBA. ASEGÚRESE DE QUE SUS CODOS ESTÉN CERCA DE SU TORSO Y SUS PALMAS HACIA ABAJO. ESTA ES LA POSICIÓN INICIAL.
2. MANTENGA LOS HOMBROS QUIETOS. MIENTRAS EXHALAS, LEVANTA LA BARRA CONTRAYENDO LOS BÍCEPS. MUEVE SÓLO TUS ANTEBRAZOS. CONTINÚE HASTA QUE SUS BÍCEPS ESTÉN COMPLETAMENTE CONTRAÍDOS Y LA BARRA ESTÉ AL NIVEL DE LOS HOMBROS. QUÉDATE EN ESTA POSICIÓN POR UN SEGUNDO.
3. MIENTRAS INHALA, BAJE LENTAMENTE LA BARRA HASTA LA POSICIÓN INICIAL. HAZ EL NÚMERO DE REPETICIONES INDICADO.



TRÍCEPS FRANCÉS CON MANCUERNAS

EJECICIO DE BRAZO

LAS EXTENSIONES DE BRAZOS CON MANCUERNAS O EXTENSIONES DE TRÍCEPS CON MANCUERNAS DETRÁS DE LA CABEZA SE UTILIZAN EN CULTURISMO PARA IGUALAR EL DESARROLLO DEL TRÍCEPS DERECHO E IZQUIERDO.

AÑADEN ÉNFASIS Y VOLUMEN A LA PARTE SUPERIOR Y MEDIA DEL TRÍCEPS. ESTE EJERCICIO TAMBIÉN ES FANTÁSTICO PARA SEPARAR LAS TRES CABEZAS DEL TRÍCEPS ENTRE SÍ Y DEL DELTOIDES.

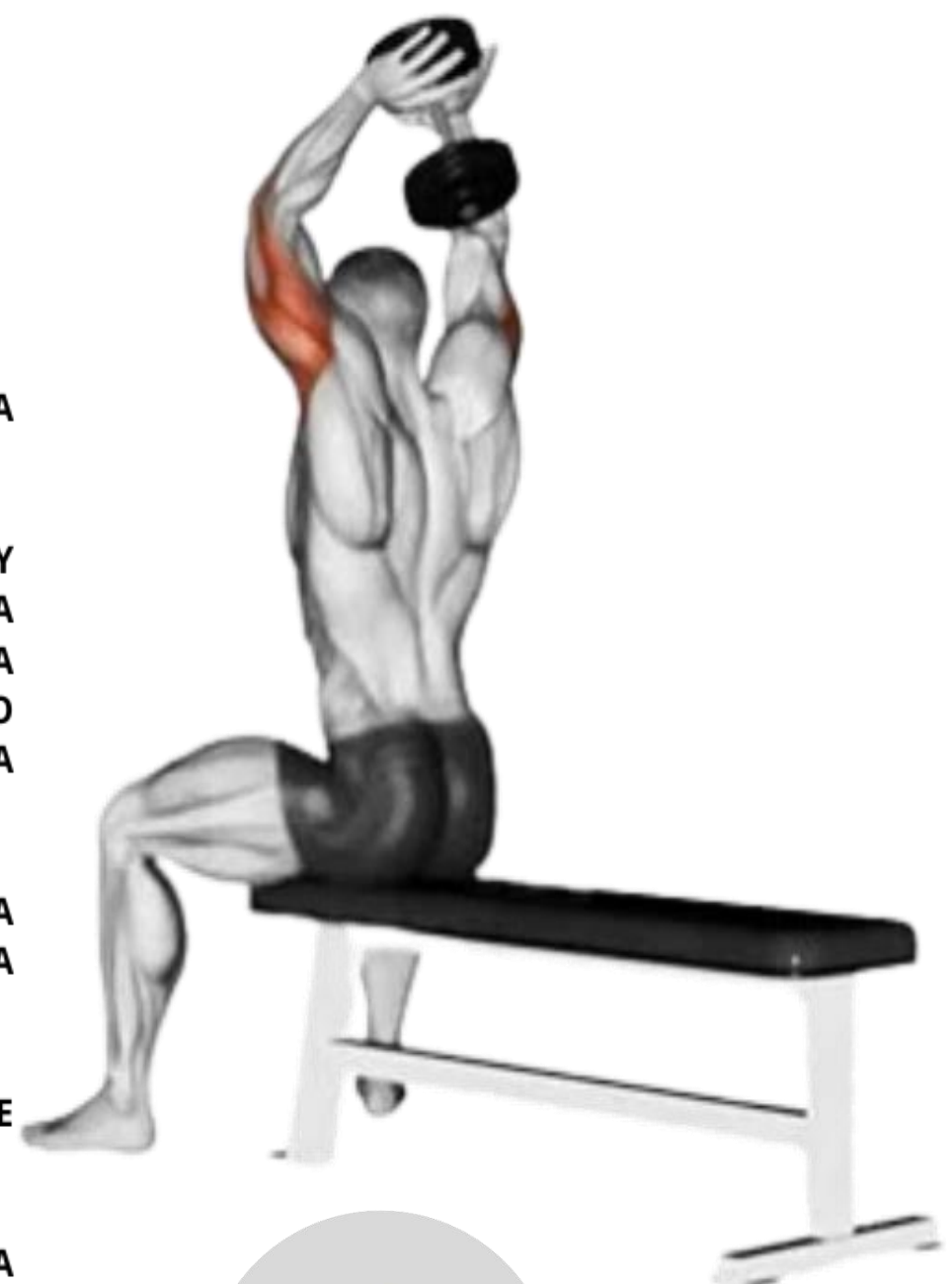
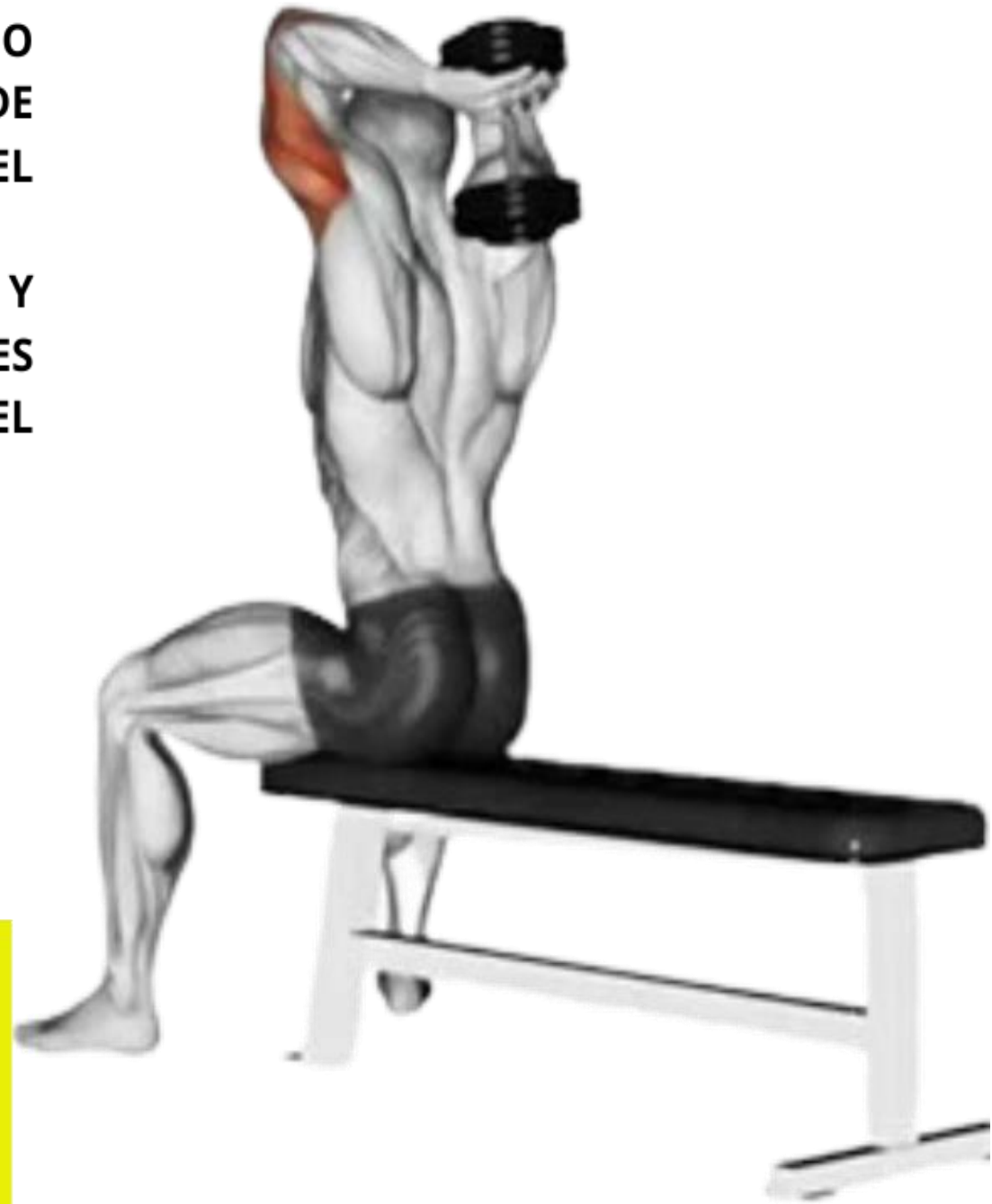
ATENCIÓN

¡NO DOBLES LA ESPALDA! ESTO HACE QUE EL TORSO SE INCLINE HACIA ADELANTE, LO QUE EJERCE UNA PRESIÓN EXCESIVA SOBRE LOS DISCOS DE LA COLUMNA Y LA ARTICULACIÓN DEL HOMBRO.

MANTÉN LA ESPALDA RECTA Y LA ZONA LUMBAR LIGERAMENTE ELEVADA HASTA EL FINAL DE LA SERIE. DURANTE TODO EL EJERCICIO, LA PARTE SUPERIOR DEL BRAZO (DESDE EL CODO HASTA EL HOMBRO) DEBE PERMANECER FIJA EN POSICIÓN VERTICAL. DE LO CONTRARIO, LA EFICACIA DEL EJERCICIO DISMINUYE Y EL CODO SUFRE UNA PRESIÓN EXCESIVA.

INSTRUCCIÓN

1. SIÉNTATE EN EL BANCO Y PRESIONA LOS PIES CONTRA EL SUELO. SOSTENGA LA MANCUERNA EN SU MANO DERECHA Y ENDERECE LA ESPALDA.
2. EXTIENDE TU BRAZO SOSTENIENDO LA MANCUERNA VERTICALMENTE. DOBLE EL CODO Y LEVANTE LA MANCUERNA DETRÁS DE LA CABEZA. EL AGARRE DEBE SER NEUTRO, CON LA PALMA MIRANDO HACIA ADELANTE Y EL DEDO MEÑIQUE UN POCO MÁS ALTO QUE LOS DEMÁS. EN LA POSICIÓN INICIAL, EL CODO DEL BRAZO QUE TRABAJA DEBE APUNTAR HACIA ARRIBA, EL TORSO EN POSICIÓN VERTICAL, LA ZONA LUMBAR LIGERAMENTE LEVANTADA Y LA BARBILLA PARALELA AL SUELO.
3. MIENTRAS EXHALAS, DEJA QUIETO EL BRAZO, CONTRAE EL TRÍCEPS Y LEVANTA LA MANCUERNA, EXTENDIENDO EL BRAZO. EL MOVIMIENTO SOLO DEBE OCURRIR EN LA ARTICULACIÓN DEL CODO, TODAS LAS DEMÁS PARTES DEL CUERPO PERMANECEN INMÓVILES.
4. EN EL PUNTO MÁS ALTO DE LA CONTRACCIÓN, HAZ UNA PAUSA DE 1-2 SEGUNDOS Y CONTRAE AÚN MÁS EL TRÍCEPS.
5. DOBLE SUAVEMENTE EL BRAZO Y, MANTENIENDO EL TRÍCEPS CONTRAÍDO, BAJE LA MANCUERNA HASTA LA POSICIÓN INICIAL.
6. DESPUÉS DE TERMINAR EL NÚMERO INDICADO DE REPETICIONES CON EL BRAZO DERECHO, HAZ LO MISMO CON EL IZQUIERDO. ESTO REPRESENTA UNA SERIE.



FRENTE DE TRÍCEPS CON MANCUERNAS

EL PRESS DE BANCA DE TRÍCEPS CON MANCUERNAS ES MENOS TRAUMÁTICO QUE EL EJERCICIO SIMILAR CON BARRA, PORQUE LAS ARTICULACIONES ESTÁN EN UNA POSICIÓN MÁS CÓMODA. ESTO SUCEDE PORQUE LAS MANOS TIENEN LAS PALMAS UNA FRENTE A LA OTRA. ESTO NO ES POSIBLE EN LA BARRA.



ATENCIÓN

SE RECOMIENDA BAJAR Y EXTENDER LOS BRAZOS AL LÍMITE. ESTO AUMENTA EL RANGO DE MOVIMIENTO Y LA EFICIENCIA DEL EJERCICIO.

LOS CODOS DEBEN QUEDAR FIJOS EN LA MISMA POSICIÓN. NO DEBEN ABRIRSE HACIA LOS LADOS.

TODO MOVIMIENTO SE PRODUCE ÚNICAMENTE EN LA ARTICULACIÓN DEL CODO, LA ARTICULACIÓN DEL HOMBRO PERMANECE INMÓVIL.

INSTRUCCIÓN

1. ACUÉSTATE SOBRE LA SUPERFICIE BLANCA HORIZONTAL SOSTENIENDO DOS MANCUERNAS FRENTE A TI. TUS BRAZOS DEBEN ESTAR EXTENDIDOS HACIA ARRIBA, FORMANDO UN ÁNGULO RECTO CON TU TORSO Y EL SUELO. LAS PALMAS MIRAN HACIA ADENTRO, NO ABRAS LOS CODOS. ESTA ES LA POSICIÓN INICIAL.
2. MIENTRAS INHALA, BAJE LAS MANCUERNAS SIN MOVER LOS HOMBROS NI LOS CODOS. CONTINÚE EL MOVIMIENTO HASTA QUE LAS MANCUERNAS ALCANCEN APROXIMADAMENTE LA ALTURA DE LA OREJA.
3. MIENTRAS EXHALAS, LEVANTA LAS MANCUERNAS HASTA LA POSICIÓN INICIAL CONTRAYENDO LOS TRÍCEPS.
4. HAZ EL NÚMERO DE REPETICIONES INDICADO.



CURL CONCENTRADO EN CRUZ

EL CURL EN CUCLILLAS EN POLEA O CURL CONCENTRADO EN CRUZ, ES UN EJERCICIO PARA TRABAJAR EL BRAZO CUYO MOVIMIENTO CONSISTE EN FLEXIONAR EL CODO EN LA FASE CONCÉNTRICA (LEVANTAMIENTO) Y EXTENDER EL CODO EN LA FASE EXCÉNTRICA (DECISIVA), SIENDO EL PRINCIPAL OBJETIVO ACTIVA EL BÍCEPS BRAQUIAL.

ATENCIÓN

PARA NO PERDER EL EQUILIBRIO AL TIRAR DEL CABELLO, DISTRIBUYE CORRECTAMENTE EL CENTRO DE GRAVEDAD DE TU CUERPO EN LA POSICIÓN INICIAL.

NO TE AYUDES SACUDIENDO EL CUERPO Y MANTÉN LA ESPALDA PLANA.

INSTRUCCIÓN

1. AJUSTE LA BARRA CORTA A LA POSICIÓN BAJA Y LUEGO AGÁCHESE A UNA DISTANCIA DE APROXIMADAMENTE UN METRO DEL DISPOSITIVO. LAS PESAS YA DEBERÍAN ESTAR LIGERAMENTE ELEVADAS EN LA POSICIÓN INICIAL.
2. PRESIONE LOS CODOS, APUNTANDO HACIA ABAJO, HACIA EL INTERIOR DE LAS RODILLAS. SÓLO SE MUEVEN LOS ANTEBRAZOS, LOS HOMBROS PERMANECEN INMÓVILES.
3. DOBLE LOS BRAZOS ACERCANDO LA BARRA HACIA SU CARA.
4. HAGA UNA PAUSA EN EL PUNTO MÁXIMO DE CONTRACCIÓN DEL BÍCEPS Y REGRESE A LA POSICIÓN INICIAL.



Ejercicio de espalda



FILA BAJA DE LA MÁQUINA

EJERCICIO DE ESPALDA

ESTE EJERCICIO ESTÁ DISEÑADO PARA DESARROLLAR LA FUERZA Y EL GROSOR DEL DORSAL ANCHO Y ES SIMILAR AL REMO INCLINADO CON MANCUERNAS APOYADAS EN UN BANCO HORIZONTAL. A DIFERENCIA DEL REMO CON MANCUERNAS, ESTE EJERCICIO ES MUCHO MÁS CÓMODO. LA VENTAJA OBVIA DE ESTE EJERCICIO ES QUE EL MOVIMIENTO ES MUCHO MÁS SEGURO PARA LA COLUMNA QUE LOS EJERCICIOS DE ESPALDA, COMO EL REMO CON BARRA, POR EJEMPLO.

ATENCIÓN

DURANTE EL REMO, NO SEPRE LOS CODOS HACIA LOS LADOS, MANTÉNGALOS LO MÁS CERCA POSIBLE DEL CUERPO.

EL CUERPO DEBE PERMANECER FIJO DURANTE TODO EL EJERCICIO.



INSTRUCCIÓN

1. SIÉNTASE EN EL DISPOSITIVO DESPUÉS DE AJUSTAR LA ALTURA DEL ASIENTO.
2. SUJETE LAS ASAS DESDE ABAJO.
3. TIRE DE LAS ASAS DEL DISPOSITIVO HASTA LA CINTURA MIENTRAS EXHALA Y MANTENGA LOS CODOS CERCA DEL CUERPO.
4. VUELVE A LA POSICIÓN INICIAL, CONTROLANDO EL DESCENSO DEL PESO HASTA SENTIR UN AGRADABLE ESTIRAMIENTO EN TUS MÚSCULOS.
5. EXTIENDE COMPLETAMENTE LOS CODOS, PERO NO DEJES QUE LAS PESAS SE APOYEN SOBRE EL SOPORTE. LUEGO HAZ LA SIGUIENTE REPETICIÓN.

REMO ALTO DE LA MÁQUINA

EJERCICIO DE ESPALDA

REMO SENTADO EN LA MÁQUINA

ESTE EJERCICIO ESTÁ DISEÑADO PARA DESARROLLAR LA MASA Y EL GROSOR DEL DORSAL ANCHO Y ES SIMILAR AL REMO INCLINADO CON MANCUERNAS APOYADAS EN UN BANCO HORIZONTAL.

A DIFERENCIA DEL REMO CON MANCUERNAS, ESTE EJERCICIO ES MUCHO MÁS CÓMODO. LA VENTAJA OBVIA DE ESTE EJERCICIO ES QUE EL MOVIMIENTO ES MUCHO MÁS SEGURO PARA LA COLUMNA QUE LOS EJERCICIOS DE ESPALDA, COMO EL REMO CON BARRA, POR EJEMPLO.



ATENCIÓN

DURANTE EL REMO, NO SEPRE LOS CODOS HACIA LOS LADOS, MANTÉNGALOS LO MÁS CERCA POSIBLE DEL CUERPO.

APRIETE LOS OMÓPLATOS TANTO COMO SEA POSIBLE MIENTRAS LOS TIRA HACIA ATRÁS. EL CUERPO DEBE PERMANECER FIJO DURANTE TODO EL EJERCICIO.

INSTRUCCIÓN

1. SIÉNTASE EN LA MÁQUINA DESPUÉS DE AJUSTAR LA ALTURA DEL ASIENTO.
2. SOSTENGA LAS MANIJAS DE PALANCA.
3. TIRE DE LAS MANIJAS DEL DISPOSITIVO HASTA SU CINTURA MIENTRAS EXHALA Y MANTENGA LOS CODOS CERCA DEL CUERPO.
4. VUELVE A LA POSICIÓN INICIAL, CONTROLANDO EL DESCENSO DEL PESO HASTA SENTIR UN AGRADABLE ESTIRAMIENTO EN TUS MÚSCULOS.
5. EXTIENDE COMPLETAMENTE LOS CODOS, PERO NO DEJES QUE LAS PESAS DESCANSEN SOBRE EL SOPORTE, Y LUEGO HAZ LA SIGUIENTE REPETICIÓN.



TIRADOR FRONTAL ALTO CON TRIÁNGULO

EJECICIO DE ESPALDA

EL TIRÓN FRONTAL CON AGARRE CERRADO CARGA PERFECTAMENTE LOS DORSALES, AMPLÍA VISUALMENTE LAS DIMENSIONES Y MEJORA EL DETALLE GENERAL DE LAS PARTES SUPERIOR Y MEDIA DE LA ESPALDA.

ATENCIÓN

NO DEJE CAER EL PESO NI TIRE DE ÉL CON UN TIRÓN.

EN LA POSICIÓN MÁS BAJA, DEBES INCLINAR LA ESPALDA LIGERAMENTE HACIA ATRÁS, JUNTAR LOS OMÓPLATOS Y MANTENER EL PECHO ELEVADO, COMO SI QUISIERAS TOCAR LA BARRA CON EL PECHO.

EN EL PUNTO MÁS ALTO DEL MOVIMIENTO, INTENTA LLEVAR TU CUERPO HACIA ADELANTE PARA ESTIRAR LOS MÚSCULOS AL MÁXIMO.

TRATE DE NO DEJAR QUE LOS CODOS SE SALGAN HACIA LOS LADOS, PRESÍONELOS CERCA DE SU CUERPO. ESTO AUMENTARÁ LA FRECUENCIA DE SU EJERCICIO.

NO BAJE DEMASIADO LA BARRA, YA QUE PODRÍA SUFRIR LESIONES. SI ES FÁCIL TIRAR EL PESO ELEGIDO DEBAJO DEL PECHO, ESTO SIGNIFICA QUE EL PESO ES DEMASIADO LIVIANO, LOS PESOS LIVIANOS NO TE AYUDAN A GANAR MÚSCULO DE MANERA EFICIENTE EN ESTE EJERCICIO.

AL JUNTAR LOS OMÓPLATOS EN LA ETAPA FINAL, LOS MÚSCULOS ROMBOIDES Y EL TRAPECIO INFERIOR PARTICIPAN EN EL ENTRENAMIENTO.

INSTRUCCIÓN

1. COLÓQUESE FRENTE AL DISPOSITIVO. AJUSTE EL ASIENTO DE MODO QUE SUS BRAZOS QUEDEN COMPLETAMENTE EXTENDIDOS CUANDO SOSTENGA EL MANGO CON UN AGARRE PARALELO. COLOQUE LAS RODILLAS Y LOS MUSLOS DEBAJO DE LOS RODILLOS CUANDO ESTÉ SENTADO. INHALE, LLEVE EL PECHO LIGERAMENTE HACIA ADELANTE, INCLÍNESE HACIA ATRÁS Y TIRE DEL ASA HACIA USTED.

2. TAN PRONTO COMO EL MANGO DEL SIMULADOR TOQUE LA PARTE SUPERIOR DEL PECHO O LLEGUE DEBAJO DEL MENTÓN, HAGA UNA PAUSA Y REGRESE A LA POSICIÓN INICIAL. EN ESTE MOVIMIENTO LO MEJOR ES NO ESTIRAR LOS BRAZOS AL MÁXIMO, SINO DEJAR UN PEQUEÑO ÁNGULO EN LOS CODOS PARA EVITAR HIPEREXTENDER LIGAMENTOS Y ARTICULACIONES.



TIRADOR FRONTAL CON AGARRE SUPINADO

EJERCICIO DE ESPALDA

ESTE EJERCICIO ESTIRA LOS DORSALES DE FORMA MUY EFICAZ, TRABAJANDO CON LA MÁXIMA EFICIENCIA. EN LA POSICIÓN INFERIOR, INCLÍNATE, TOCANDO LA BARRA CON EL PECHO, Y EN LA POSICIÓN SUPERIOR, LLEVA EL CUERPO LIGERAMENTE HACIA ADELANTE. ESTO AUMENTARÁ EL EFECTO DEL EJERCICIO. MÚSCULOS BÁSICOS: DORSAL ANCHO.

ATENCIÓN

EN LA POSICIÓN MÁS BAJA, DEBES DOBLAR LIGERAMENTE LA ESPALDA, JUNTAR LOS OMÓPLATOS Y MANTENER EL PECHO ELEVADO, COMO SI FUERAS A APOYARLO CONTRA LA BARRA. EN LA POSICIÓN SUPERIOR, LO MEJOR ES MOVER EL CUERPO HACIA ADELANTE PARA ESTIRAR MEJOR LOS MÚSCULOS.

ESTE EJERCICIO SIMULA LA DOMINADA. TRATE DE NO SEPARAR LOS CODOS, PRESIÓNELLOS CERCA DE SU CUERPO. ESTO AUMENTARÁ LA EFICIENCIA DEL EJERCICIO.

INSTRUCCIÓN

1. SIÉNTATE FRENTE AL SIMULADOR. COLOQUE LOS MUSLOS DEBAJO DE LOS RODILLOS. SOSTENGA LA BARRA CON LOS MANGOS PARALELOS EN LOS EXTREMOS E INCLÍNESE HACIA ATRÁS UNOS 200.
2. TIRE DE LA BARRA HACIA SU PECHO.
3. HAGA UNA PAUSA DE UN SEGUNDO EN MÁXIMA CONTRACCIÓN Y REGRESE A LA POSICIÓN INICIAL.



TIRADOR ALTO DESDE PRONADO DETRÁS

EJERCICIO DE ESPALDA

ESTE ES UN EJERCICIO BÁSICO, CASI UNA SIMULACIÓN EXACTA DE LA DOMINADA. ESTE EJERCICIO INVOLUCRA LOS MÚSCULOS DORSAL ANCHO, REDONDO MAYOR, BÍCEPS, BRAQUIAL, BRAQUIORRADIAL, ROMBOIDES Y TRAPECIO (PARTE INFERIOR).

ATENCIÓN

SI TIENE Poca MOVILIDAD EN LOS HOMBROS Y NO PUEDE REALIZAR EL EJERCICIO SIN AGACHARSE, ESPERE HASTA QUE MEJORE SU FLEXIBILIDAD ANTES DE INTENTARLO. DE LO CONTRARIO, SERÁ DE Poca UTILIDAD.

CUANDO TE MUEVAS HACIA ABAJO, LLEVA TU CUERPO LIGERAMENTE HACIA ADELANTE Y JUNTA LOS OMÓPLATOS, ESTO AYUDA A CONCENTRAR EL EJERCICIO EN TU ESPALDA.

LA DISTANCIA ENTRE LAS MANOS NO DEBE SER DEMASIADO GRANDE. UN AGARRE DEMASIADO ANCHO REDUCE SIGNIFICATIVAMENTE EL RANGO DE MOVIMIENTO Y REDUCE LA EFECTIVIDAD DEL EJERCICIO. EL ANCHO IDEAL ES CUANDO LOS ANTEBRAZOS ESTÁN PARALELOS EN EL PUNTO MÁS BAJO. ESTO ES APROXIMADAMENTE 1,5 VECES EL ANCHO DE TUS HOMBROS.

ES IMPORTANTE LEVANTARLO HASTA LA MITAD DE LA NUCA. PUEDES ATAR TUS MANOS A LA BARRA CON CORREAS, ESTO TE QUITA LA CARGA DE LOS ANTEBRAZOS Y TE PERMITE CONCENTRARSE MEJOR EN TUS DORSALES.

TRABAJAR CON AMPLITUD TOTAL. ES DECIR, DEJA QUE TUS MÚSCULOS SE ESTIREN CON EL PESO DE LA CARGA. MANTENGA LA CABEZA RECTA Y MIRE AL FRENTE. RECUERDE: SI SE ENCUENTRA ENCORVADO, ES MEJOR OMITIR EL EJERCICIO.

INSTRUCCIÓN

1. SIÉNTATE FRENTE AL SIMULADOR. COLOQUE LOS MUSLOS DEBAJO DE LOS RODILLOS. SUJETE FIRMEMENTE LA BARRA SUPERIOR CON UN AGARRE BÁSICO ABIERTO.

2. TIRE SUAVEMENTE DE LA BARRA HACIA LA PARTE POSTERIOR DE SU CUELLO. AL MISMO TIEMPO, ACERCA LOS CODOS LO MÁS POSIBLE AL CUERPO, INTENTANDO JUNTAR LOS OMÓPLATOS. REGRESE SUS MANOS A LA POSICIÓN INICIAL.



TIRADOR ABIERTO EN GRAVITÓN

EJECICIO DE ESPALDA

EL GRAVITÓN ES UN DISPOSITIVO MULTIFUNCIONAL DISEÑADO PARA EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA QUE SE UTILIZA PARA DESARROLLAR Y FORTALECER LOS MÚSCULOS DEL PECHO, LA ESPALDA, LOS DELTOIDES Y LOS BRAZOS (BÍCEPS Y TRÍCEPS). PROPORCIONA EJERCICIOS EFICACES PARA DESARROLLAR LA CINTURA ESCAPULAR. ES UN DISPOSITIVO PARA DOMINADAS Y FLEXIONES.

ATENCIÓN

LOS MOVIMIENTOS DE TRACCIÓN DEL GRAVITÓN DEBEN SER SUAVES, SIN TIRONES.

EL CUERPO DEBE PERMANECER RECTO, EVITANDO DOBLAR LA ZONA LUMBAR.

LOS BRAZOS DEBEN PERMANECER LIGERAMENTE DOBLADOS EN EL PUNTO MÁS BAJO DEL RANGO DE MOVIMIENTO, LO QUE AYUDA A REDUCIR LA TENSIÓN EN LAS ARTICULACIONES DURANTE LOS TIRONES CON CONTRAPESO.

INSTRUCCIÓN

1. COLOQUE LAS RODILLAS SOBRE EL SOPORTE, SUJETE LAS ASAS CON EL AGARRE MÁS AMPLIO POSIBLE Y TIRE DEL CUERPO HACIA ARRIBA.
2. EN EL PUNTO MÁS ALTO DEL RANGO, LEVANTE EL PECHO, INTENTE JUNTAR LOS OMÓPLATOS TANTO COMO SEA POSIBLE Y TIRE LOS CODOS LIGERAMENTE HACIA ATRÁS.
3. NO SACUDAS TU CUERPO.



TIRADOR FRONTAL CON AGARRE SUPINADO

EJECICIO DE ESPALDA

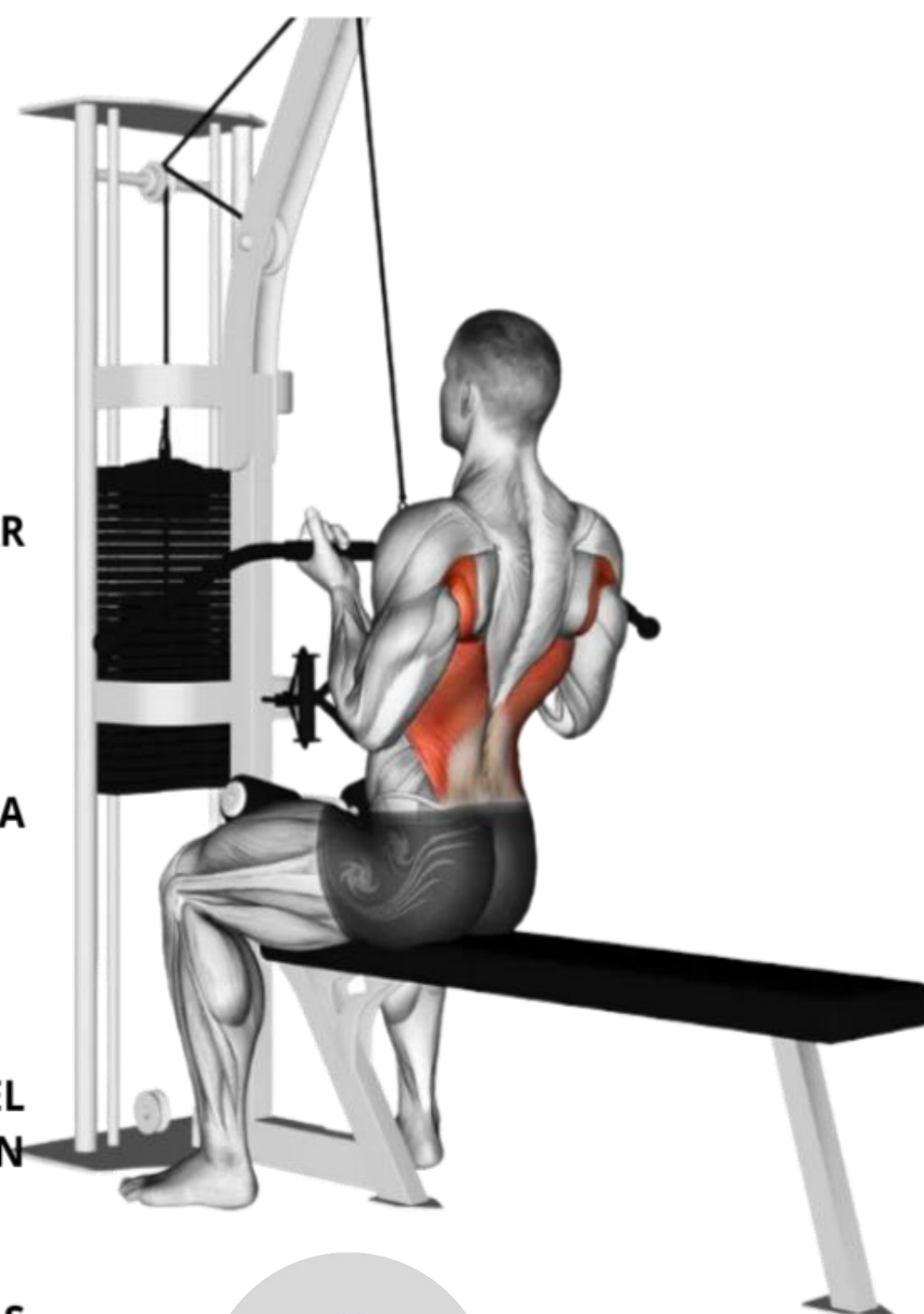
ESTE EJERCICIO ESTÁ DISEÑADO PARA DESARROLLAR LOS MÚSCULOS DE LA ESPALDA, ESPECÍFICAMENTE LA MASA Y EL GROSOR DEL DORSAL ANCHO.

ATENCIÓN

HAGA EL MÁXIMO ESFUERZO (TIRE DE LA BARRA HACIA USTED) MIENTRAS EXHALA, LEVANTE LA BARRA MIENTRAS INHALA. HAZ EL MOVIMIENTO BAJANDO LOS HOMBROS Y JUNTANDO LOS OMÓPLATOS.

DURANTE LA CONTRACCIÓN MÁXIMA DE LOS MÚSCULOS DE LA ESPALDA, PRESTE ATENCIÓN A LA CURVATURA DE LA ZONA LUMBAR, NO DEBE DOBLARSE DEMASIADO, YA QUE ESTO PUEDE PROVOCAR LESIONES EN LA ZONA LUMBAR.

NO LEVANTE BRUSCAMENTE LA BARRA DEL SIMULADOR. TODOS LOS MOVIMIENTOS DEBEN SER SUAVES Y CONTROLADOS.



INSTRUCCIÓN

1. SIÉNTESE HACIA ADELANTE EN EL SIMULADOR DESPUÉS DE AJUSTAR LA ALTURA DEL ASIENTO.
2. COLOQUE LOS MUSLOS DEBAJO DE LOS RODILLOS ADECUADOS.
3. MANTENGA LA BARRA RECTA CON UN AGARRE EN SUPINACIÓN (A LA ALTURA DE LOS HOMBROS).
4. CURVA LA ESPALDA E INCLÍNATE LIGERAMENTE HACIA ATRÁS.
5. TIRE SUAVEMENTE DE LA BARRA HACIA LA PARTE SUPERIOR DEL PECHO. SIENTE CÓMO LOS MÚSCULOS DORSAL ANCHO SE UNEN DEBIDO A LA CONTRACCIÓN DE LOS MÚSCULOS TRAPÉCIOS.
6. ESTIRE COMPLETAMENTE LOS CODOS, PERO NO PERMITA QUE LAS PESAS REGRESEN AL SOPORTE, LUEGO HAGA LA SIGUIENTE REPETICIÓN.

TIRADOR FRONTAL CON AGARRE SUPINADO

EJERCICIO DE ESPALDA

EL TIRÓN HORIZONTAL CON AGARRE CERRADO AUMENTA MUCHO EL VOLUMEN Y ACTÚA SOBRE LA SALUD DE LA COLUMNA TORÁCICA. AL REALIZAR EL EJERCICIO SE UTILIZAN LOS MÚSCULOS ROMBOIDES, TRAPECIO MEDIO E INFERIOR, DORSAL ANCHO, DELTOIDES E INFRAESPINOSO. LOS MÚSCULOS PRINCIPALES SON: DORSAL ANCHO, REDONDO MAYOR, ROMBOIDES, DELTOIDES POSTERIOR, INFRAESPINOSO, BÍCEPS BRAQUIAL, TRAPECIO, ERECTOR DE LA COLUMNA.

ATENCIÓN

NO DOBLES LA ESPALDA PARA EVITAR POSIBLES LESIONES. NO TIRE DEL PESO ÚNICAMENTE CON LA FUERZA DE LOS BÍCEPS. SU FUNCIÓN SE LIMITA A ESTABILIZAR LA ARTICULACIÓN DEL CODO. MANTENGA LA CURVATURA NATURAL DE LA COLUMNA, ENDERECE EL PECHO Y LOS HOMBROS.

NO BALANCEE EL TORSO, YA QUE HAY MUCHA COMPRESIÓN SOBRE LOS DISCOS ESPINALES. DURANTE EL EJERCICIO, EL TORSO DEBE PERMANECER CASI INMÓVIL.

DEBES TIRAR DEL CABLE CON LOS MÚSCULOS DE LA PARTE MEDIA DE LA ESPALDA, NO CON LA ZONA LUMBAR.

INSTRUCCIÓN

1. SIÉNTATE EN EL SIMULADOR PARA REALIZAR EL TIRÓN HORIZONTAL. SI HAY UN SOPORTE AL FRENTE, COLOCA LAS PIERNAS CON LAS RODILLAS LIGERAMENTE FLEXIONADAS SOBRE ÉL.
2. AGARRE Y TIRE DE LAS MANIJAS HACIA SU ESTÓMAGO, TIRANDO DE LOS HOMBROS HACIA ATRÁS Y DOBLANDO LOS CODOS.
3. CON EL MÁXIMO ESFUERZO, JUNTE LOS OMÓPLATOS Y CONTRAIGA LOS MÚSCULOS DE LA PARTE MEDIA DE LA ESPALDA.
4. MANTÉNGASE EN EL PUNTO MÁXIMO DE CONTRACCIÓN MUSCULAR DURANTE DOS SEGUNDOS.
5. MANTENGA EL TORSO ERGUIDO CUANDO SE MUEVA HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS.
6. EXHALA MIENTRAS TIRAS HACIA TI. MIENTRAS INHALA, REGRESE A LA POSICIÓN INICIAL..



Ejercicio de piernas



SENTADILLAS CON BARRA FRONTAL

LA SENTADILLA CON BARRA ES UN EJERCICIO BÁSICO QUE AFECTA A MUCHOS GRUPOS MUSCULARES. LA CARGA PRINCIPAL SE CONCENTRA ESPECIALMENTE EN LOS CUÁDRICEPS, OTROS MÚSCULOS DE LAS PIERNAS Y LA ZONA LUMBAR.

ATENCIÓN

PARA EVITAR QUE LA BARRA RUEDE HACIA ADELANTE, ES IMPORTANTE ENDEREZAR EL PECHO Y LEVANTAR LOS CODOS LO MÁS ALTO POSIBLE. NUNCA RELAJES TU CUERPO DURANTE ESTE EJERCICIO. MANTENGA LA ESPALDA PLANA.

AL REALIZAR EL RANGO COMPLETO, LOS GLÚTEOS, ISQUIOTIBIALES, ABDOMINALES Y EXTENSORES DE LA COLUMNA TAMBIÉN PARTICIPARÁN EN EL ENTRENAMIENTO.

NO DESPEGUES LOS TALONES DEL SUELO DURANTE EL EJERCICIO PARA EVITAR PERDER EL EQUILIBRIO, LO QUE AUMENTA EL RIESGO DE LESIONES.

MANTENGA LAS RODILLAS ALINEADAS CON LOS DEDOS DE LOS PIES.

INSTRUCCIÓN

1. COGE LA BARRA DE LA REJILLA PARA SENTADILLAS. CRUZA LOS BRAZOS SOBRE EL PECHO Y COLÓCATE DEBAJO DE LA BARRA, LEVANTÁNDOLA PARA PODER COLOCARLA FÁCILMENTE SOBRE LA PARTE DELANTERA DE TUS HOMBROS. LEVANTA LOS CODOS LO MÁS ALTO POSIBLE Y DEJA FIJA LA POSICIÓN DE LA BARRA.

2. MANTENGA LA ESPALDA PLANA, DOBLE LAS RODILLAS Y AGÁCHESE HASTA QUE LOS MUSLOS QUEDEN PARALELOS AL SUELO.

3. PONTE DE PIE ESTIRANDO LAS PIERNAS CASI POR COMPLETO Y CONTRAYENDO AL MÁXIMO LOS CUÁDRICEPS. HAZ EL NÚMERO INDICADO DE REPETICIONES Y REGRESA LA BARRA AL RACK.



ESTOCADAS CON PESO

EJERCICIO DE PIERNAS

LAS ESTOCADAS CON PESO SON UNA EXCELENTE MANERA DE TRABAJAR LAS CADERAS Y LOS GLÚTEOS. ESTE EJERCICIO ES ADECUADO TANTO PARA HOMBRES COMO PARA MUJERES. AYUDA A ESCULPIR Y DEFINIR LAS PIERNAS, Y SE PUEDE REALIZAR CON MANCUERNAS Y DISCOS DE PESAS, O INCLUSO CON BARRA, CUANDO SE ENTRENA CON MUCHO PESO. ESTO ALIVIA ENORMEMENTE LA TENSIÓN EN LAS MANOS AL SOSTENER PESOS GRANDES.

ATENCIÓN

CON CADA PASO, TRATE DE HUNDIRSE LO SUFICIENTE COMO PARA QUE SUS RODILLAS FORMEN UN ÁNGULO RECTO.

MANTENGA LA ESPALDA RECTA PARA EVITAR LESIONES. MANTENGA SU CENTRO DE GRAVEDAD Y PRESIÓN CONSTANTE SOBRE EL TALÓN DE SU PIERNA DELANTERA. ITAR QUE LA BARRA RUEDE HACIA ADELANTE, ES IMPORTANTE ENDEREZAR EL PECHO Y LEVANTAR LOS CODOS LO MÁS ALTO POSIBLE. NUNCA RELAJES TU CUERPO DURANTE ESTE EJERCICIO. MANTENGA LA ESPALDA PLANA.

AL REALIZAR EL RANGO COMPLETO, LOS GLÚTEOS, ISQUIOTIBIALES, ABDOMINALES Y EXTENSORES DE LA COLUMNA TAMBIÉN PARTICIPARÁN EN EL ENTRENAMIENTO.

NO DESPEGUES LOS TALONES DEL SUELO DURANTE EL EJERCICIO PARA EVITAR PERDER EL EQUILIBRIO, LO QUE AUMENTA EL RIESGO DE LESIONES. MANTENGA LAS RODILLAS ALINEADAS CON LOS DEDOS DE LOS PIES.

INSTRUCCIÓN

1. PÁRESE CON LOS PIES SEPARADOS A LA ALTURA DE LOS HOMBROS, LEVANTE LAS PESAS O COLOQUE LA BARRA SUPERIOR SOBRE LOS HOMBROS.
2. DA UN PASO ADELANTE CON UN PIE Y HUNDETE, BAJANDO LA PELVIS Y DOBLANDO LA RODILLA EN ÁNGULO RECTO (EL PIE TRASERO SE DOBLA SOBRE LOS DEDOS DEL PIE). MANTENGA EL PECHO RECTO Y LOS OMÓPLATOS JUNTOS.
3. REPETIR EL MOVIMIENTO CON EL PIE TRASERO, SIN DEJARLO DEMASIADO CERCA DE LA OTRA PIERNA, DANDO UN PASO DELANTE DE ELLA Y HUNDIÉNDOSE NUEVAMENTE EN ÁNGULO RECTO.
4. DA OTRO PASO HACIA ADELANTE, HUNDIÉNDOTE, Y HAZ EL NÚMERO DE REPETICIONES INDICADO.



SENTADILLAS DE SUMO

EJECICIO DE PIERNAS

LA SENTADILLA SUMO ES UN EJERCICIO MULTIARTICULAR QUE DESARROLLA LA FUERZA DE LOS PRINCIPALES MÚSCULOS DE LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO, CON ÉNFASIS EN LA PARTE INTERNA DEL MUSLO.

ATENCIÓN

MANTENGA LA ESPALDA PLANA Y LA MANCUERNA CERCA DE SU CUERPO DURANTE TODO EL EJERCICIO.

HAZ EL EJERCICIO LENTAMENTE, SIN MOVIMIENTOS BRUSCOS. GIRAR LOS PIES HACIA AFUERA EN UN ÁNGULO DE 45° NO ES UNA REGLA Estricta, ÁBRELOS TANTO COMO TU FLEXIBILIDAD TE LO PERMITA, SIEMPRE Y CUANDO TE SIENTAS CÓMODO. NO SACRIFIQUES LA TÉCNICA CORRECTA PARA ABRIRLOS.

TUS BRAZOS DEBEN PERMANECER QUIETOS DURANTE TODA LA SERIE.

TUS RODILLAS NO DEBEN SOBREPASAR LOS DEDOS DE LOS PIES. NO BLOQUEE LA ARTICULACIÓN DE LA RODILLA EN EL PUNTO MÁS ALTO.

CADA REPETICIÓN SE PUEDE COMPLETAR PONIÉNDOSE DE PUNTILLAS PARA TRABAJAR LOS MÚSCULOS DE LA PANTORRILLA. PARA AUMENTAR LA PROFUNDIDAD DE TU SENTADILLA Y TRABAJAR TUS GLÚTEOS MÁS A FONDO, UTILIZA PLATAFORMAS CON ESCALONES. DEBERÁ COLOCAR UNO DEBAJO DE CADA PIERNA.

CONTROLA TU RESPIRACIÓN EN TODO MOMENTO.



INSTRUCCIÓN

1. PÁRESE DERECHO, CONTRAIGA LOS ABDOMINALES, AGARRE LA MANCUERNA Y LEVÁNTELA HASTA EL NIVEL DEL PECHO.
2. DEJE LOS PIES UN POCO MÁS SEPARADOS QUE EL ANCHO DE LOS HOMBROS, DOBLE LIGERAMENTE LAS RODILLAS, GIRE LOS PIES HACIA AFUERA UNOS 45° Y LLEVE LAS CADERAS HACIA ATRÁS.
3. MIENTRAS INHALA, AGÁCHESE Y DOBLE LAS RODILLAS.
4. BÁJATE HASTA QUE TUS MUSLOS QUEDEN PARALELOS AL SUELO.
5. DESPUÉS DE SENTIR UN FUERTE ESTIRAMIENTO EN EL MÚSCULO ADUCTOR MAYOR, EXHALE Y REGRESE A LA POSICIÓN INICIAL.
6. HAZ EL NÚMERO DE REPETICIONES INDICADO.



BANCO SOLEO

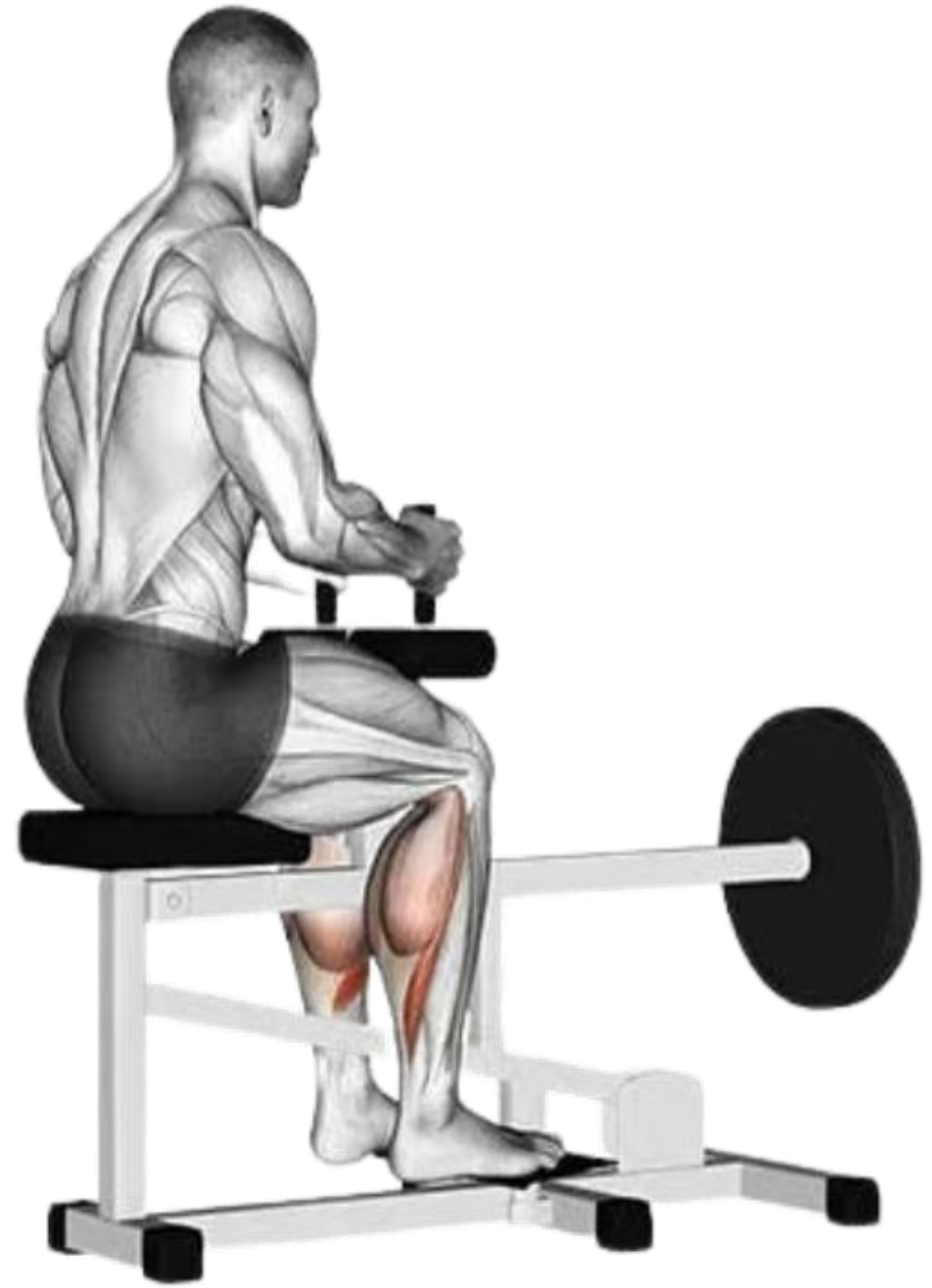
EJECICIO DE PIERNAS

ELEVACIÓN DE PANTORRILLAS SENTADO O BANCO DE SÓLEO.

ESTE DISPOSITIVO FUE DISEÑADO PARA EL ENTRENAMIENTO AISLADO DE LOS MÚSCULOS DE LA PANTORRILLA, Y PERMITE REALIZAR EL MOVIMIENTO CON UNA GRAN AMPLITUD, ESTIRANDO LA PANTORRILLA AL MÁXIMO.

ATENCIÓN

AJUSTE EL DISPOSITIVO PARA LOGRAR LA MÁXIMA AMPLITUD.



INSTRUCCIÓN

1. ESTABLEZCA EL PESO DESEADO. SIÉNTATE EN LA MÁQUINA Y COLOCA LA MITAD DE TU PIE EN LA PARTE INFERIOR DE LA PLATAFORMA, DE MODO QUE TU TALÓN APUNTE. DEPENDIENDO DEL TIPO DE CARGA QUE QUIERAS ALCANZAR, TUS DEDOS DEBEN APUNTAR HACIA ADELANTE, HACIA ADENTRO O HACIA AFUERA. COLOQUE SUS MUSLOS DEBAJO DEL RODILLO APROPIADO. RETIRE EL BLOQUEO DEL PESO LEVANTÁNDOSE SOBRE LOS DEDOS DE LOS PIES. ESTA ES LA POSICIÓN INICIAL.

2. MIENTRAS INHALA, BAJE LENTAMENTE LOS TALONES. HAZ EL MOVIMIENTO HASTA QUE SIENTAS UNA FUERTE TENSIÓN EN LOS MÚSCULOS DE LA PANTORRILLA.

3. MIENTRAS EXHALAS, LEVANTA LOS TALONES LO MÁS ALTO POSIBLE, CONTRAYENDO LAS PANTORRILLAS. HAGA UNA PAUSA EN ESTA POSICIÓN. HAZ EL NÚMERO DE REPETICIONES INDICADO.



SENTADILLA ARTICULADA DELANTERA

EJECICIO DE PIERNAS

LA PRINCIPAL CARACTERÍSTICA DE LA SENTADILLA ARTICULADA ES LA COMPLETA ESTABILIDAD DE LA COLUMNA. LA ZONA LUMBAR ESTÁ CONSTANTEMENTE PRESIONADA CONTRA EL RESPALDO Y NO PUEDE MOVERSE NI CEDER. ESTO QUITA LA CARGA DE LA COLUMNA. EL MOVIMIENTO ASCENDENTE SE REALIZA PRINCIPALMENTE TRABAJANDO LA ARTICULACIÓN DE LA RODILLA, Y EN SEGUNDO LUGAR LA ARTICULACIÓN DE LA CADERA, ESTE EJERCICIO ACTIVA EFICAZMENTE LOS CUÁDRICEPS, LA PARTE POSTERIOR DEL MUSLO Y LOS GLÚTEOS. LAS SENTADILLAS ABIERTAS ACTIVAN MÁS LOS GLÚTEOS Y LOS ISQUIOTIBIALES. TODO ES IGUAL QUE EN LA CLÁSICA SENTADILLA HACK, PERO TUS PIES DEBEN ESTAR A UNA DISTANCIA SIGNIFICATIVAMENTE MAYOR QUE TUS HOMBROS. TUS RODILLAS Y PIES DEBEN ESTAR AÚN MÁS HACIA AFUERA QUE EN LA SENTADILLA NORMAL.

ATENCIÓN

NO COLOQUES LAS PIERNAS DEBAJO DE LA PELVIS PARA EVITAR SOBRECARGAR LA ZONA LUMBAR O LESIONARTE LAS RODILLAS. TU ESPALDA NO DEBE ABANDONAR EL SOPORTE DURANTE EL EJERCICIO. PRESIÓNÉLOS CONTRA EL RESPALDO TODO EL TIEMPO.

LA SENTADILLA FRONTAL CON BISAGRAS ES UN POCO MÁS SEGURA QUE LA SENTADILLA DE HOMBROS CON BARRA ESTÁNDAR. CUANTO MÁS BAJA SEA LA SENTADILLA, MAYOR SERÁ LA ACTIVACIÓN DE LOS GLÚTEOS.



INSTRUCCIÓN

1. INGRESE EL DISPOSITIVO. COLOQUE LOS HOMBROS DEBAJO DE LOS RODILLOS DE SOPORTE, CON LA ESPALDA FIRMEMENTE APOYADA EN EL RESPALDO. COLOQUE LOS PIES MUCHO MÁS SEPARADOS QUE EL ANCHO DE LOS HOMBROS, GÍRELOS HACIA AFUERA (EN UN ÁNGULO DE APROXIMADAMENTE 45 GRADOS) Y LLÉVELOLOS UN POCO HACIA ADELANTE, CERCA DEL BORDE FRONTAL DE LA PLATAFORMA.
2. DESPUÉS DE LEVANTAR EL DISPOSITIVO, RETIRE EL BLOQUEO. COMIENZA A BAJAR HASTA QUE TUS MUSLOS QUEDEN PARALELOS A LA PLATAFORMA INFERIOR. EN ESTE PUNTO, LAS RODILLAS ESTÁN DOBLADAS EN ÁNGULO RECTO.
3. LUEGO, SUAVEMENTE Y SIN TIRONES, COMIENZA A SUBIR.
4. CONTRAIGA LOS MÚSCULOS DE LOS MUSLOS Y LOS GLÚTEOS TANTO COMO SEA POSIBLE.



SENTADILLA ARTICULADA

EJERCICIO DE PIERNAS

LA SENTADILLA CON BISAGRAS O SENTADILLA HACK INVERTIDA ES UNA VARIACIÓN DE LA SENTADILLA HACK COMÚN. ESTE EJERCICIO AFECTA LOS MÚSCULOS DE LOS MUSLOS Y LOS GLÚTEOS, Y PERMITE AUMENTAR EL VOLUMEN DE LA PARTE ANTERIOR DEL MUSLO. CASI NINGÚN OTRO EJERCICIO TIENE ESTE TIPO DE EFECTO.

ATENCIÓN

¡MANTÉN LOS MÚSCULOS ABDOMINALES CONTRAÍDOS Y LA ESPALDA RECTA DURANTE TODO EL EJERCICIO!

ALTERNA PERIÓDICAMENTE LA APERTURA DE TUS PIERNAS, DEJÁNDOLAS MÁS ABIERTAS O MÁS CERRADAS.

INSTRUCCIÓN

1. COLÓQUESE EN LA PLATAFORMA FRENTE AL DISPOSITIVO. COLOQUE SUS HOMBROS DEBAJO DE LOS RODILLOS APROPIADOS.
2. SEPRE LOS PIES A LA ALTURA DE LOS HOMBROS. MANTENGA LOS PIES PARALELOS O LIGERAMENTE GIRADOS HACIA AFUERA.
3. MANTENGA LA CABEZA ALINEADA CON LA COLUMNA.
4. ESTIRE LENTAMENTE LAS RODILLAS (PÓNGASE DE PUNTILLAS) Y RETIRE EL DISPOSITIVO DE LA CERRADURA.
5. CONTRAE TUS ABDOMINALES Y, MANTENIENDO LA ESPALDA PLANA, AGÁCHATE LENTAMENTE.
6. AL REALIZAR EL MOVIMIENTO, TIRA LA PELVIS HACIA ATRÁS, COMO SI FUERAS A SENTARTE EN UNA SILLA INVISIBLE.
7. CUANDO TUS MUSLOS ESTÉN CASI PARALELOS AL SUELO, DETENTE.
8. CON UN MOVIMIENTO VIGOROSO, LEVÁNTATE DE LA POSICIÓN EN CUCLILLAS.
9. EN LA PARTE SUPERIOR DEL MOVIMIENTO, NO EXTIENDAS COMPLETAMENTE LAS RODILLAS, SINO CONTRAE LOS CUÁDRICEPS TANTO COMO PUEDES.



SENTADILLAS SISSY CON MÁQUINA

EJERCICIO DE PIERNAS

EL OBJETIVO PRINCIPAL DE LA SENTADILLA SISSY ES COLOCAR UNA CARGA MÁXIMA EN LOS CUÁDRICEPS. ESTE EJERCICIO TRABAJA EL CUÁDRICEPS FEMORAL, LOS ISQUIOTIBIALES Y LOS GLÚTEOS. LOS MÚSCULOS ABDOMINALES SE UTILIZAN COMO ESTABILIZADORES.

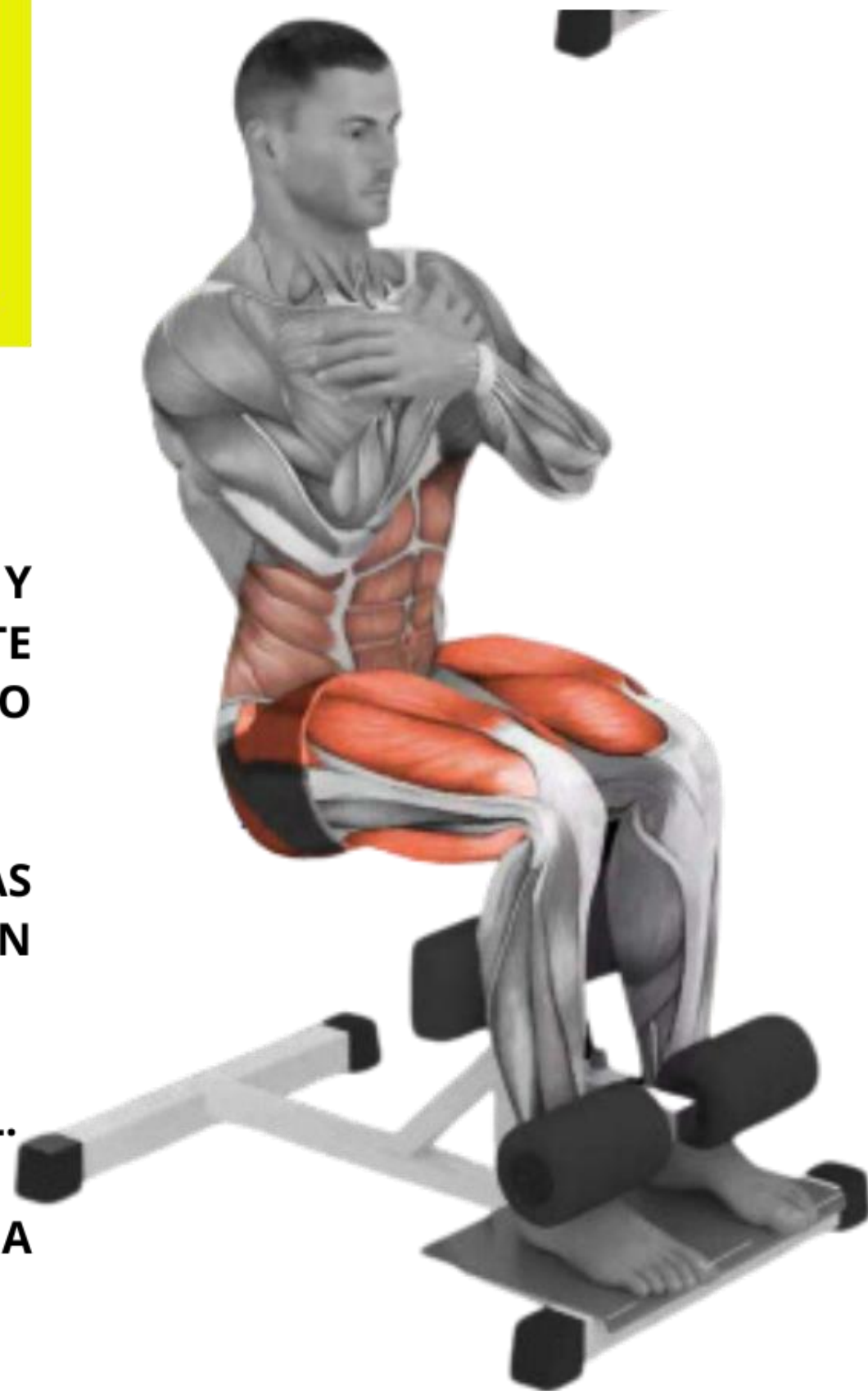
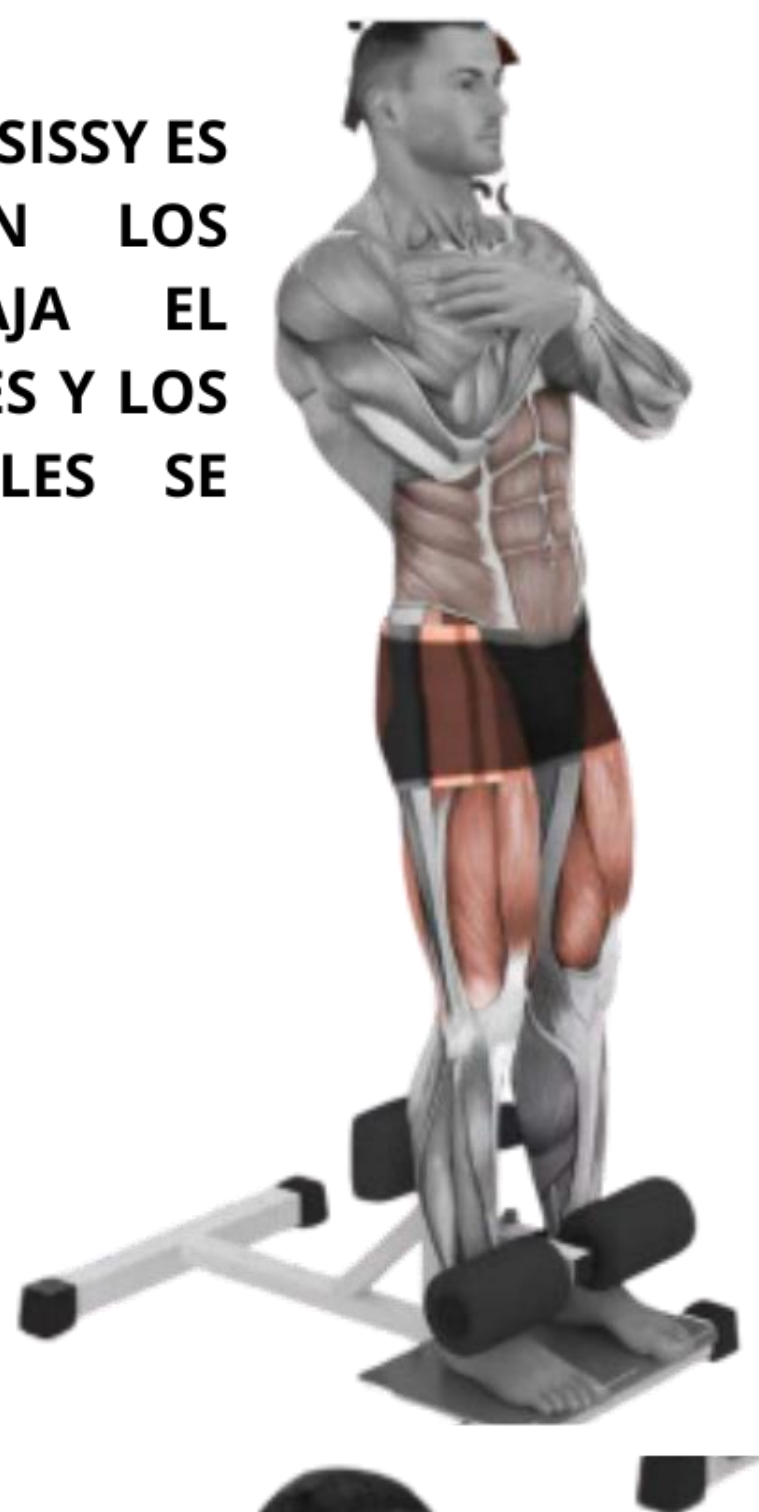
ATENCIÓN

NO HAGAS ESTE EJERCICIO SI TIENES PROBLEMAS DE RODILLA.

NO REALICE MOVIMIENTOS BRUSCOS NI UTILICE FUERZA DE INERCIA.

INSTRUCCIÓN

1. FIJA TUS PIES A LA MÁQUINA USANDO LOS RULOS Y MANTÉN TU CABELLO PRESIONADO CONTRA LA PARTE SUAVE. UTILICE UNA BARRA CON PESAS EN EL PECHO PARA OBTENER RESISTENCIA ADICIONAL.
2. INHALE Y COMIENCE A DOBLAR LAS RODILLAS MIENTRAS BAJA HASTA QUE LAS CADERAS QUEDEN PARALELAS AL SUELO O LIGERAMENTE MÁS BAJAS.
3. EXHALA MIENTRAS REGRESAS A LA POSICIÓN INICIAL.
4. DURANTE TODO EL EJERCICIO, MANTÉN LA ESPALDA RECTA Y LA MIRADA DIRIGIDA HACIA ADELANTE.



HACK

EJECICIO DE PIERNAS

LA SENTADILLA HACK MACHINE, QUE LLEVA EL NOMBRE DEL LUCHADOR HACKENSHMIDT, QUE INVENTÓ ESTE EJERCICIO, ACTÚA DE FORMA MUY EFICAZ SOBRE LOS CUÁDRICEPS. EL EJERCICIO NO SÓLO AYUDA A AUMENTAR LA MASA DEL CUÁDRICEPS, SINO QUE TAMBIÉN TRABAJA EL MÚSCULO LATERAL. ESTO AYUDA A CONSEGUIR UNA LÍNEA DE SEPARACIÓN MÁS DEFINIDA ENTRE LOS ISQUIOTIBIALES Y LOS CUÁDRICEPS. LA CARACTERÍSTICA PRINCIPAL DEL HACK ES LA COMPLETA ESTABILIDAD DE LA COLUMNA. LA ZONA LUMBAR ESTÁ CONSTANTEMENTE PEGADA AL RESPALDO Y NO PUEDE MOVERSE NI CEDER. ESTO QUITA LA CARGA DE LA COLUMNA. EL MOVIMIENTO ASCENDENTE SE REALIZA PRINCIPALMENTE MEDIANTE EL TRABAJO DE LA ARTICULACIÓN DE LA RODILLA Y, EN SEGUNDO LUGAR, DE LA ARTICULACIÓN DE LA CADERA. SE PUEDE UTILIZAR LA SENTADILLA CON LOS PIES JUNTOS PARA ACTIVAR AÚN MÁS LOS CUÁDRICEPS. EL PESO UTILIZADO ES MENOR QUE EN LA SENTADILLA CLÁSICA. LA TÉCNICA ES EXACTAMENTE LA MISMA QUE LA DE LAS SENTADILLAS HACK NORMALES.

ATENCIÓN

NO COLOQUES LAS PIERNAS DEBAJO DE LA PELVIS PARA EVITAR SOBRECARGAR LA ZONA LUMBAR O LESIONARTE LAS RODILLAS.

TU ESPALDA NO DEBE SOLTARSE DEL SOPORTE DURANTE EL EJERCICIO, PRESIÓNALA CONTRA EL RESPALDO TODO EL TIEMPO.

LA SENTADILLA HACK ES UN POCO MÁS SEGURA QUE LA SENTADILLA COMÚN CON BARRA SOBRE LOS HOMBROS. CUANTO MÁS CERCA ESTÉN TUS PIES DEL BORDE EXTERIOR DE LA PLATAFORMA, MAYOR SERÁ EL ESFUERZO SOBRE TUS CUÁDRICEPS. EN ESTE EJERCICIO TUS PIES DEBEN ESTAR JUNTOS. DURANTE EL MOVIMIENTO, ASEGÚRESE DE QUE LAS RODILLAS ESTÉN SIEMPRE JUNTAS Y ALINEADAS CON LOS DEDOS DE LOS PIES.

INSTRUCCIÓN

1. INGRESE EL DISPOSITIVO. COLOQUE LOS HOMBROS DEBAJO DE LOS RODILLOS DE SOPORTE, CON LA ESPALDA FIRMEMENTE APOYADA EN EL RESPALDO.
2. JUNTE LOS PIES O MANTÉNGALOS JUNTOS (A UNA DISTANCIA MÁXIMA DE 20 CM). TUS PIES DEBEN ESTAR PARALELOS Y LIGERAMENTE HACIA ADELANTE.
3. DESPUÉS DE LEVANTAR EL DISPOSITIVO, RETIRE EL BLOQUEO Y COMIENCE A BAJAR HASTA QUE SUS MUSLOS QUEDEN PARALELOS A LA PLATAFORMA INFERIOR. EN ESTE PUNTO, LAS RODILLAS ESTÁN DOBLADAS EN ÁNGULO RECTO.
4. LUEGO, SUAVEMENTE Y SIN TIRONES, COMIENZA A SUBIR. CONTRAE TUS CUÁDRICEPS TANTO COMO PUEDES.
5. HAZ EL NÚMERO DE REPETICIONES INDICADO.



SENTADILLAS CON BARRA GUIADA

EJECICIO DE PIERNAS

EL USO DE LA BARRA GUIADA PARA SENTADILLAS ES MUY CÓMODO PARA LOS PRINCIPIANTES, YA QUE EL SISTEMA DE SEGURIDAD DEL DISPOSITIVO PERMITE CONTROLAR LA POSICIÓN CORRECTA DEL CUERPO DURANTE EL EJERCICIO, SIN DISTRAERSE POR EL MIEDO A COMETER UN ERROR Y PROVOCAR UNA LESIÓN.

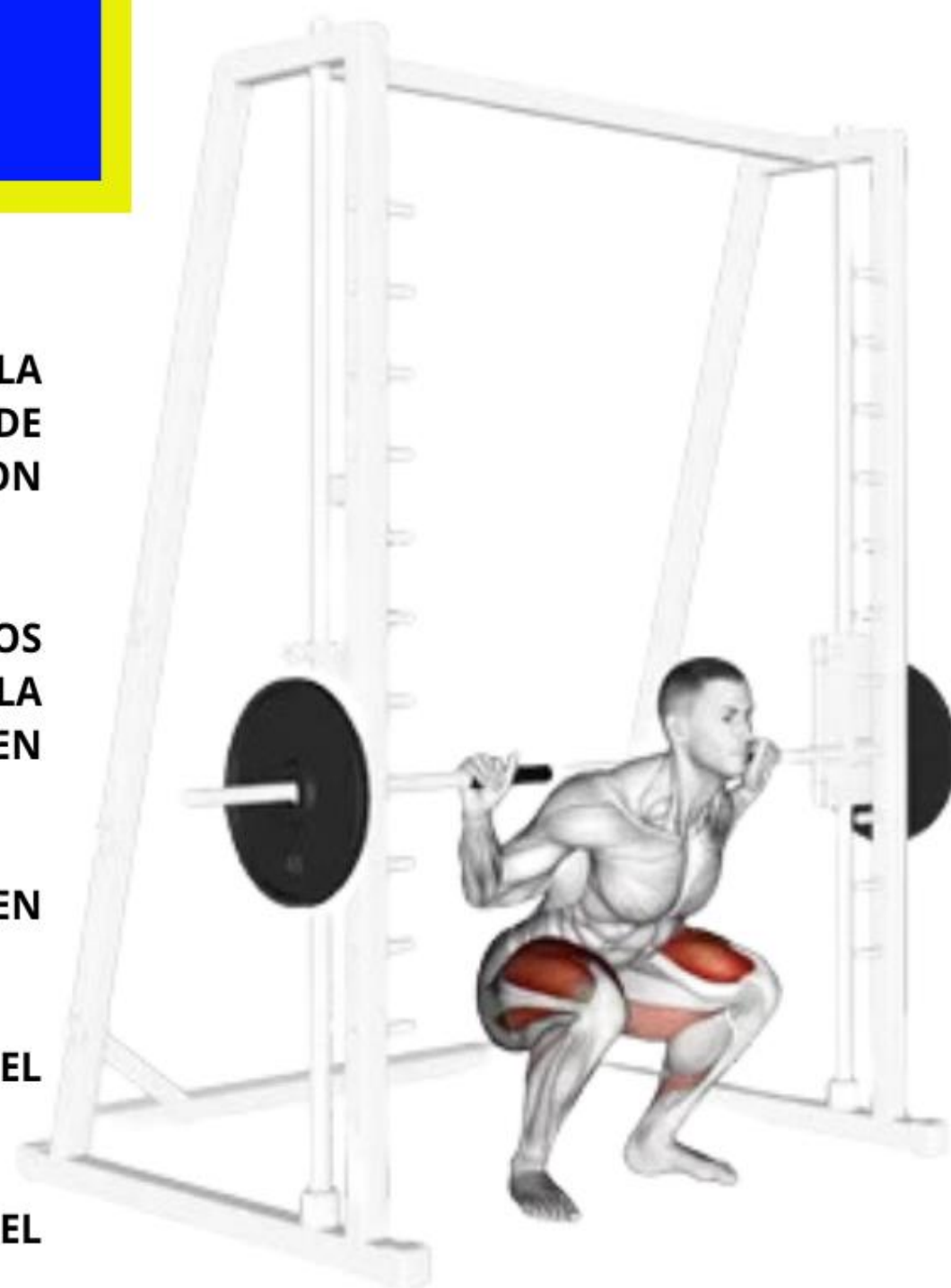
ATENCIÓN

MANTENGA LA ESPALDA LO MÁS RECTA POSIBLE DURANTE EL EJERCICIO.

VARIANDO EL ANCHO DE LOS PIES, COLOCÁNDOLOS HACIA ADELANTE Y CAMBIANDO LA PROFUNDIDAD DE LA SENTADILLA, ES POSIBLE TENER UN ENTRENAMIENTO DE PIERNAS VERSÁTIL Y EVITAR EFECTOS INDESEABLES EN LA COLUMNA.

INSTRUCCIÓN

1. PARA HACER LA SENTADILLA SMITH, PÁRATE DEBAJO DE LA BARRA, APÓYALA SOBRE TU TRAPECIO Y SOSTENLA DESDE ARRIBA. LEVANTE LA BARRA Y RETÍRELA DEL SOPORTE CON MANOS FIRMES.
2. TUS PIES DEBEN ESTAR SEPARADOS A LA ALTURA DE LOS HOMBROS, TU ESPALDA PERPENDICULAR AL SUELO, CON LA ZONA LUMBAR LIGERAMENTE ELEVADA Y TUS HOMBROS DEBEN ESTAR EXACTAMENTE ALINEADOS CON TUS CADERAS.
3. MIENTRAS INHALA, AGÁCHETE Y DOBLE LAS RODILLAS EN ÁNGULO RECTO.
4. LUEGO, LEVÁNTATE SUAVEMENTE Y EXHALA CUANDO PASES EL PUNTO DE MAYOR ESFUERZO.
5. NO DEJES QUE TUS TALONES SE DESPEGUEN DEL SUELO. HAZ EL NÚMERO DE REPETICIONES INDICADO.



SENTADILLA SISSY CON BARRA

EJECICIO DE PIERNAS

LA SENTADILLA SISSY CON BARRA ES UN PODEROSO EJERCICIO DE AISLAMIENTO PARA EL ENTRENAMIENTO CONCENTRADO DE CUÁDRICEPS.



ATENCIÓN

SI SUS ARTICULACIONES NO TIENEN SUFICIENTE FLEXIBILIDAD, EL EJERCICIO PUEDE RESULTAR DEMASIADO DIFÍCIL. EN ESTE CASO, SE RECOMIENDA REDUCIR LA CARGA Y AÑADIR EJERCICIOS A TU RUTINA DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD DE TUS MÚSCULOS Y ARTICULACIONES. LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA, EL HOMBRO Y LA CADERA SON ESPECIALMENTE IMPORTANTES PARA UNA SENTADILLA PERFECTA.

EVITE EL EJERCICIO SI TIENE PROBLEMAS EN LAS ARTICULACIONES O LA COLUMNA.

CONTROLA TU RESPIRACIÓN.



INSTRUCCIÓN

1. CONECTE LAS PIERNAS A LA MÁQUINA Y COLOQUE LA BARRA EN EL TRAPICIO, JUSTO DEBAJO DE LA NUCA.

INCLÍNATE HACIA ATRÁS, QUITANDO EL APOYO DE TUS PIES Y SOSTENIÉNDOTE SOLO CON LA CONTRACCIÓN DE TUS ESPINILLAS.

2. AGÁCHESE, INTENTANDO LLEGAR LO MÁS BAJO POSIBLE.

3. MIENTRAS EXHALA, ESTIRE LAS PIERNAS Y REGRESE A LA POSICIÓN INICIAL.

4. HAZ EL NÚMERO DE REPETICIONES INDICADO.



ELEVACIÓN DE PANTORRILLAS EN MÁQUINA

EJECICIO DE PIERNAS

O EL LEVANTAMIENTO DE PANTORRILLAS EN LA MÁQUINA ES UN EJERCICIO DE ENTRENAMIENTO CON PESAS PARA DESARROLLAR LOS MÚSCULOS DE LA PANTORRILLA Y ES EXCELENTE PARA DESARROLLAR LOS MÚSCULOS ESTABILIZADORES. ALGUNOS MÚSCULOS DEL TRONCO TAMBIÉN SE VEN AFECTADOS, COMO LOS MÚSCULOS ERECTORES DE LA COLUMNA, EL CUADRADO LUMBAR Y EL GRUPO DE MÚSCULOS ABDOMINALES. LOS MÚSCULOS INFERIORES DE LAS PIERNAS Y MUSLOS: GRUPO ADUCTOR, GLÚTEO MEDIAL Y MENOR, CUÁDRICEPS.

ATENCIÓN

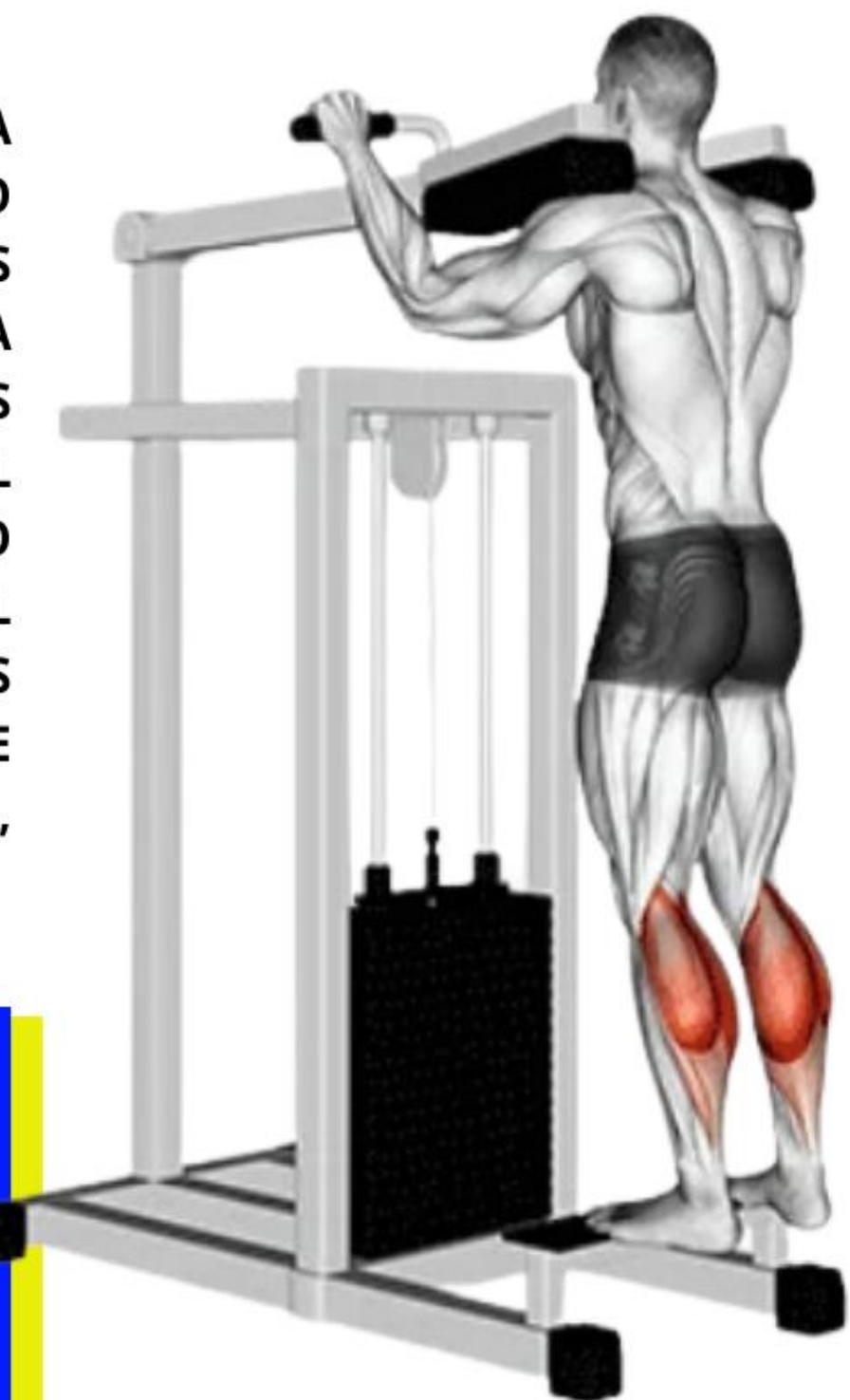
AJUSTE EL DISPOSITIVO PARA PERMITIR EL MÁXIMO RANGO DE MOVIMIENTO Y TRABAJE LA PARTE POSTERIOR DE LA PIERNA Y EVITE EL MOVIMIENTO EXCESIVO DE LA ARTICULACIÓN DE LA RODILLA.

CONCÉNTRATE COMPLETAMENTE EN TRABAJAR LOS MÚSCULOS DE LA PANTORRILLA, RELAJANDO LOS PIES POR COMPLETO E INTENTANDO REALIZAR EL MOVIMIENTO SIN USARLOS.

PUEDES TOMAR UN BREVE DESCANSO EN EL PUNTO MÁS BAJO DEL EJERCICIO SI QUIERES MEJORAR LA FLEXIBILIDAD DEL TENDÓN DE AQUILES Y LA MOVILIDAD DEL TOBILLO. PARA CONTRAER AL MÁXIMO LOS MÚSCULOS DE LA PANTORRILLA, NO TE DETENGAS EN EL PUNTO MÁS BAJO. APRIETA AÚN MÁS TU PANTORRILLA EN EL PUNTO MÁS ALTO. ÉSTA ES LA ÚNICA MANERA DE ALCANZAR EL PUNTO MÁXIMO DE CONTRACCIÓN.

INSTRUCCIÓN

1. COLOQUE SUS HOMBROS DEBAJO DE LOS SOPORTES DEL DISPOSITIVO.
2. COLOCA LOS PIES SOBRE LA PLATAFORMA, DEJANDO LOS TALONES AFUERA, PARA QUE PUEDAS SUBIR Y BAJAR LIBREMENTE LO MÁXIMO POSIBLE. LOS DEDOS TAMBIÉN ESTÁN LIGERAMENTE GIRADOS HACIA AFUERA.
3. EXTIENDE COMPLETAMENTE LAS PIERNAS Y EL TORSO. LOS TALONES, LA PELVIS Y LOS HOMBROS DEBEN ESTAR EN EL MISMO PLANO VERTICAL.
4. A MEDIDA QUE DESPLIEGUE LA ARTICULACIÓN DEL TOBILLO, DESCIENDA SUAVEMENTE SOBRE LOS DEDOS HASTA QUE SIENTA QUE EL TENDÓN DE AQUILES Y LA PANTORRILLA ESTÁN ESTIRADOS AL MÁXIMO.
5. CON UN MOVIMIENTO VIGOROSO, LEVÁNTATE DE PUNTILLAS LO MÁS ALTO QUE PUEDAS, CONTRAYENDO AL MÁXIMO LA PANTORRILLA.
6. EN EL PUNTO MÁS ALTO, HAZ UNA PAUSA DE 1 A 2 SEGUNDOS E INTENTA CONTRAER LOS MÚSCULOS TANTO COMO PUEDAS. BAJA LENTAMENTE.



BANCO ABDUCTOR

EJECICIO DE PIERNAS

LOS ABDUCTORES SON EL GRUPO DE MÚSCULOS RESPONSABLES DE HACER QUE LA PIERNA SE LEVANTE LATERALMENTE, ALEJÁNDOSE DE LA OTRA EXTREMIDAD. SE UBICAN EN LA PARTE EXTERNA DEL MUSLO Y LOS GLÚTEOS Y LOS MÁS IMPORTANTES SON EL GLÚTEO MENOR, EL GLÚTEO MEDIO Y EL MÚSCULO PIRAMIDAL.

ATENCIÓN

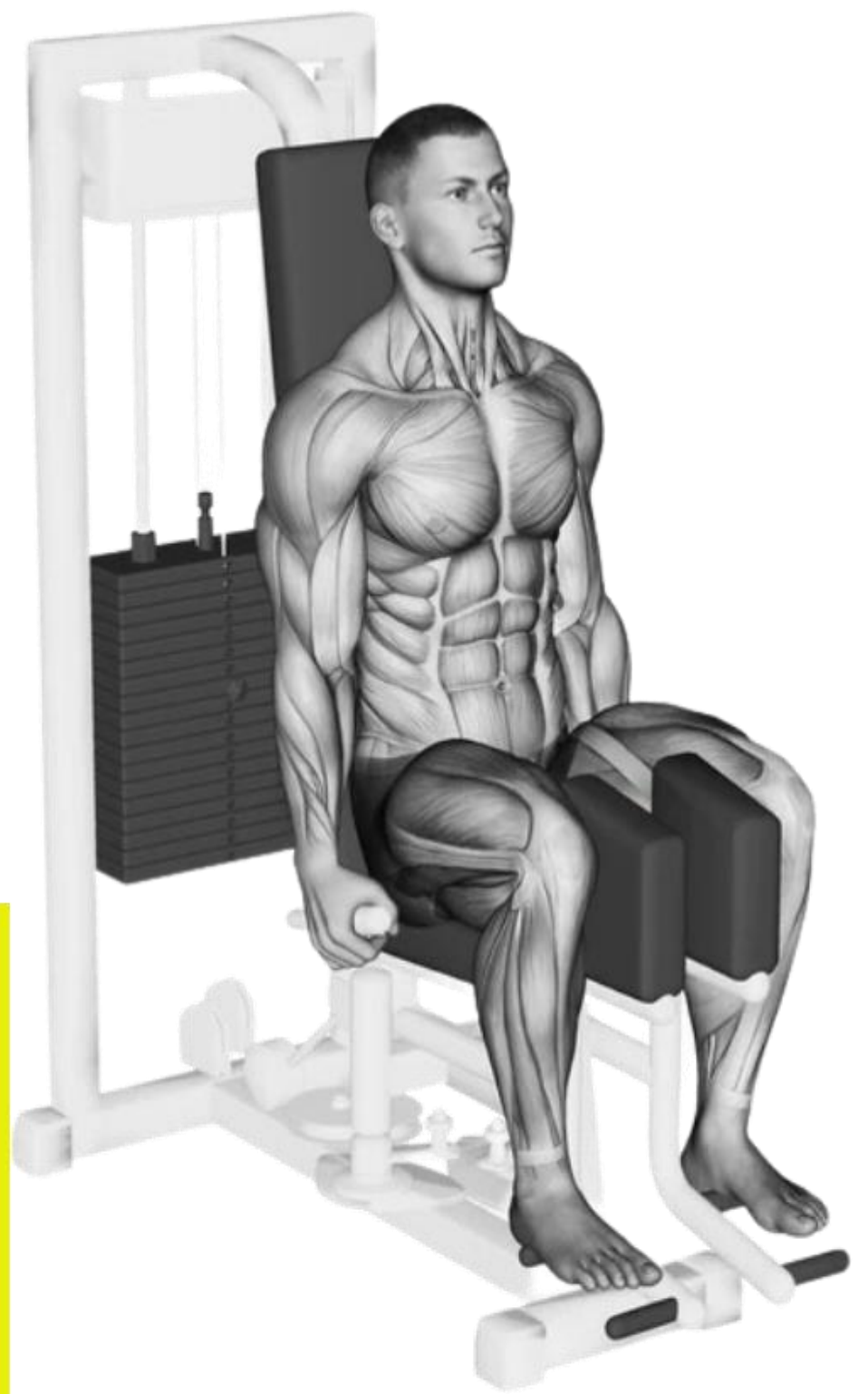
MIENTRAS REALIZAS LA SILLA ABDUCTORA, DEBES SUJETAR EL APOYO DE LAS MANIJAS PARA EVITAR QUE OTRAS PARTES DEL CUERPO SEAN LLAMADAS AL REALIZAR EL MOVIMIENTO.

ADEMÁS, ES IMPORTANTE NO MOVER LA ESPALDA, ÉSTA DEBE PERMANECER INMÓVIL DURANTE TODO EL ENTRENAMIENTO Y APOYADA EN EL RESPALDO.

INSTRUCCIÓN

1. LOS EJERCICIOS DE ABDUCTORES DE SILLA SIGUEN LA MISMA TÉCNICA PRESENTADA EN EL ENTRENAMIENTO DE ABDUCTORES DE SILLA. SIN EMBARGO, PARA REALIZAR EL EJERCICIO DEBERÁS SENTARTE EN LA MÁQUINA Y COLOCAR LAS PIERNAS FLEXIONADAS EN UN ÁNGULO DE 90° Y JUNTAS, EN LUGAR DE SEPARADAS. LOS COJINES DEBEN QUEDAR A LA ALTURA DE LAS RODILLAS.

2. EN ESTA POSICIÓN, INICIA EL EJERCICIO ABRIENDO Y CERRANDO LAS PIERNAS LO MÁXIMO POSIBLE. GENERALMENTE ES NECESARIO HACER 3 SERIES CON 15 REPETICIONES Y DESCANSAR DE 30 SEGUNDOS A 1 MINUTO. SIN EMBARGO, DEBERÁS SEGUIR LAS INSTRUCCIONES DEL INSTRUCTOR DEL GIMNASIO.



BANCO DE ADUCTOR

EJERCICIO DE PIERNAS

ESTE EJERCICIO ES PARA LA REGIÓN INTERNA DEL MUSLO, QUE INCLUYE LOS MÚSCULOS ADUCTORES (ADUCTOR CORTO, ADUCTOR LARGO, ADUCTOR MAYOR, ADUCTOR MÍNIMO, PECTÍNEO Y GRACILIS). ENTRENAR TUS ADUCTORES EN LA MÁQUINA ES UN EJERCICIO MUY IMPORTANTE, YA QUE AYUDA A PREVENIR LA POSIBILIDAD DE LESIONES AL REALIZAR OTROS EJERCICIOS QUE AFECTEN A LOS ADUCTORES.

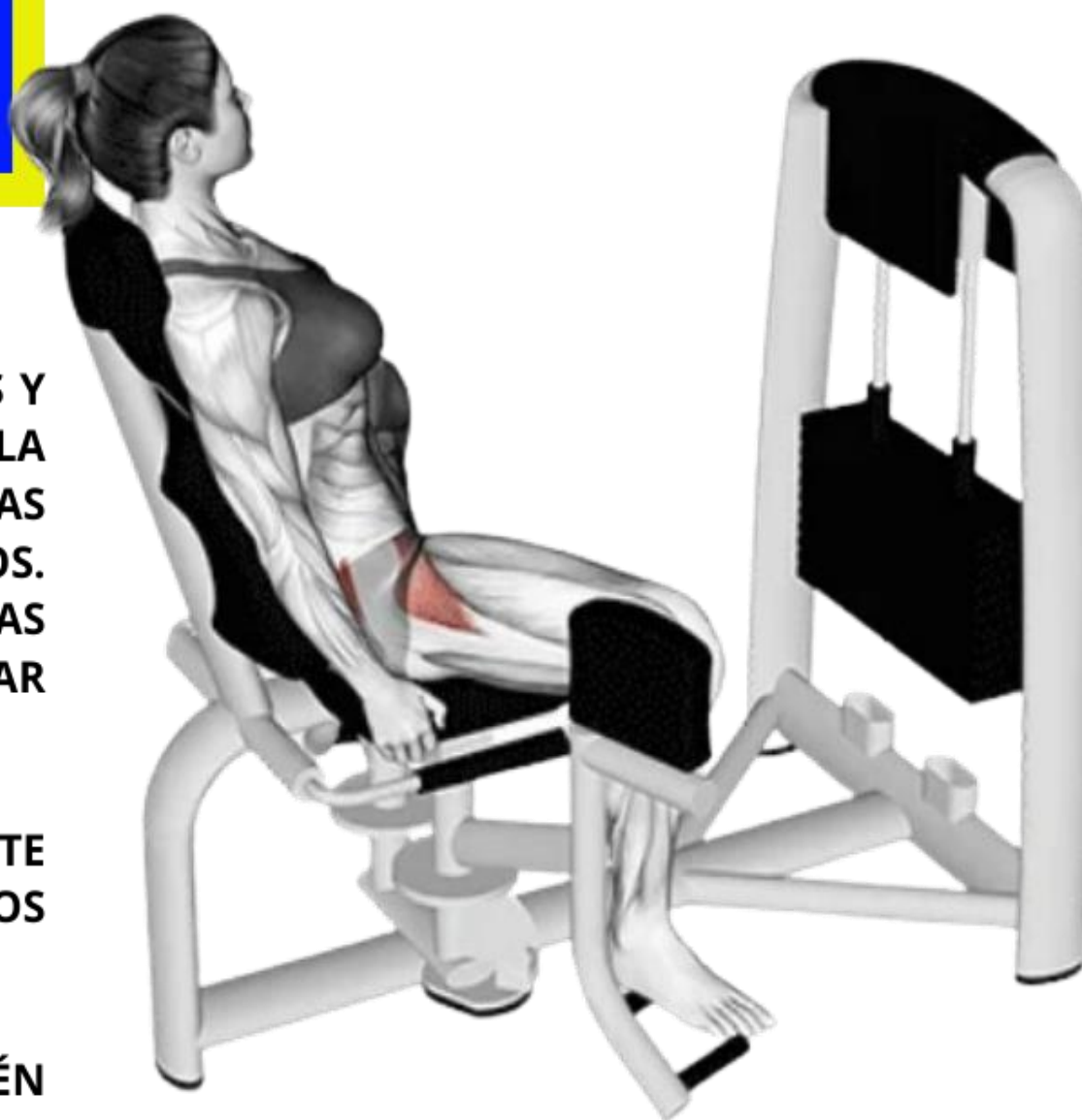
ATENCIÓN

MANTENGA LA ESPALDA RECTA Y NO SE INCLINE. LOS MÚSCULOS INTERNOS DEL MUSLO SON BASTANTE DÉBILES Y SENSIBLES, POR LO QUE ES IMPORTANTE ELEGIR UN PESO ADECUADO.

SE RECOMIENDA CALENTAR LAS ARTICULACIONES DE LA CADERA Y LOS LIGAMENTOS INGUINALES ANTES DE REALIZAR ESTE EJERCICIO.

CUANTO MEJOR SEA LA MOVILIDAD DE TUS ARTICULACIONES, MÁS PODRÁS ABRIR LAS PIERNAS. ESTO AUMENTA EL RANGO DE MOVIMIENTO.

HAZ EL EJERCICIO CON REPETICIONES LENTAS Y SUAVES. GIRANDO LOS DEDOS HACIA AFUERA O HACIA ADENTRO, ES POSIBLE CAMBIAR EL FOCO DE CARGA.



INSTRUCCIÓN

1. POSICIÓN INICIAL: SIÉNTATE EN LA SILLA, DOBLA LAS RODILLAS Y COLOCA LOS PIES SOBRE LOS SOPORTES DE LA PARTE EXTERIOR DE LA MÁQUINA, DE MANERA QUE QUEDEN ENTRE TUS PIERNAS, CON LAS ALMOHADILLAS PRESIONADAS HACIA EL INTERIOR DE LOS MUSLOS. LEVANTE Y DESBLOQUEE LOS REPOSAPIÉS, Y SEPÁRELOS (CON LAS PIERNAS) LO MÁS QUE PUEDA. BAJE EL BLOQUEO PARA ASEGURAR LAS PIERNAS EN ESTA POSICIÓN.

2. JUNTE LAS PIERNAS, DISTRIBUYENDO LA PRESIÓN EN LA PARTE INTERNA DE LOS MUSLOS, NO EN LAS ARTICULACIONES DE LOS TOBILLOS.

3. HAGA UNA PAUSA POR UN SEGUNDO CUANDO SUS MUSLOS ESTÉN JUNTOS. VUELVE SUAVEMENTE LAS PIERNAS A LA POSICIÓN INICIAL Y, SIN PARAR, COMIENZA LA SIGUIENTE REPETICIÓN.

5. HAZ EL NÚMERO DE REPETICIONES INDICADO.



MESA FLEXORA

EJERCICIO DE PIERNAS

ESTE EJERCICIO TRABAJA TODO EL GRUPO DE MÚSCULOS ISQUIOTIBIALES, LOS MÚSCULOS DE LA PANTORRILLA Y EL MÚSCULO POPLÍTEO. AL FLEXIONAR LAS PIERNAS CON LOS PIES MIRANDO HACIA ADENTRO, LOS MÚSCULOS SEMITENDINOSO Y SEMIMEMBRANOSO SE ESTRESAN MÁS; CON LOS PIES HACIA AFUERA, LAS CABEZAS LARGA Y CORTA DEL BÍCEPS FEMORAL TRABAJAN MÁS.

ATENCIÓN

AJUSTE LOS RODILLOS Y EL RESPALDO DE MODO QUE EL RODILLO SUPERIOR QUEDE EN EL MUSLO POR ENCIMA DE LAS RODILLAS, NO SOBRE LAS RODILLAS, Y EL RODILLO INFERIOR QUEDE DEBAJO DE LOS TOBILLOS.

NO EXTIENDAS COMPLETAMENTE LAS PIERNAS. DEJE UN PEQUEÑO ÁNGULO EN LA ARTICULACIÓN DE LA RODILLA EN LA PARTE SUPERIOR DEL RANGO.

INSTRUCCIÓN

1. AJUSTE LOS RODILLOS ESPECIALES DEL DISPOSITIVO SEGÚN SU ALTURA. LUEGO ACUÉSTATE BOCA ABAJO EN EL BANCO. SUS PIERNAS DEBEN ESTAR FIRMEMENTE DEBAJO DE LOS RODILLOS DE SOPORTE DEL DISPOSITIVO, JUSTO DEBAJO DE SU PANTORRILLA.
2. SOSTENGA LAS ASAS EN LOS LADOS INFERIORES DEL DISPOSITIVO. TUS PIERNAS DEBEN ESTAR CASI COMPLETAMENTE EXTENDIDAS. ESTA ES LA POSICIÓN INICIAL.
3. MIENTRAS EXHALA, DOBLE LAS RODILLAS Y ACERQUE LOS RODILLOS LO MÁS POSIBLE A LOS GLÚTEOS. LOS CUÁDRICEPS DEBEN ESTAR FIRMEMENTE PRESIONADOS CONTRA EL BANCO.
4. PERMANECER EN EL PUNTO MÁXIMO DE LA CONTRACCIÓN DURANTE UNO O DOS SEGUNDOS. INHALANDO, REGRESA A LA POSICIÓN INICIAL. HAZ EL NÚMERO DE REPETICIONES INDICADO.



LEG PRESS 90°

EJECICIO DE PIERNAS

LA PRENSA DE PIERNAS ES UN POTENTE EJERCICIO FUNDAMENTAL PARA ENTRENAR PIERNAS Y GLÚTEOS, Y SUPONE UNA EXCELENTE ALTERNATIVA A LAS SENTADILLAS PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE ESPALDA. LA PRENSA DE PIERNAS DE LA MÁQUINA LE PERMITE TRABAJAR LOS MÚSCULOS DE LAS PIERNAS SIN INVOLUCRAR LA COLUMNA.

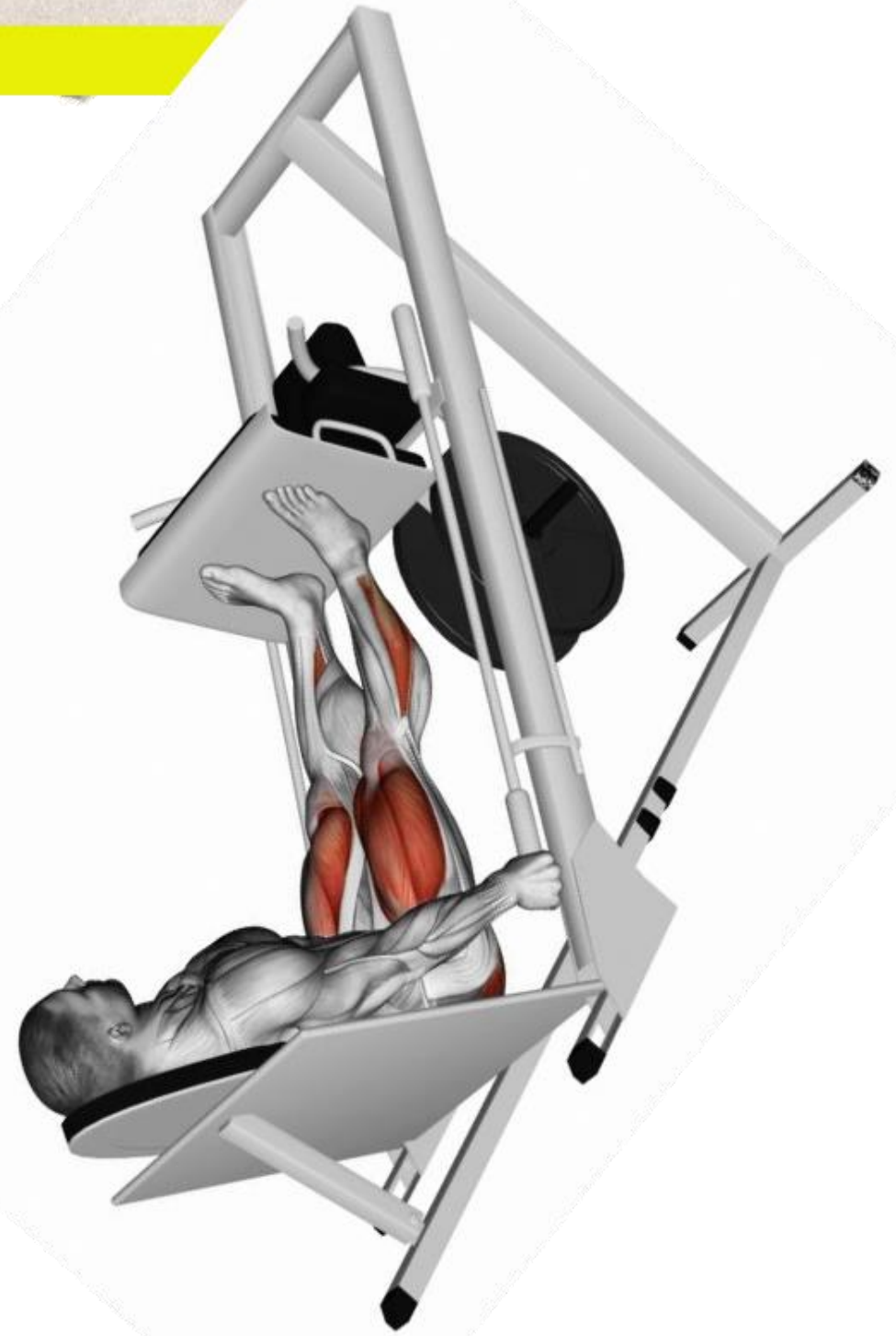
ATENCIÓN

EVITE MOVIMIENTOS BRUSCOS Y SACUDIDAS, QUE AUMENTAN EL RIESGO DE LESIONES TANTO EN LA ZONA LUMBAR COMO EN LA PARTE POSTERIOR DEL MUSLO.

EN EL PUNTO MÁS BAJO DEL MOVIMIENTO, NO FLEXIONES EXCESIVAMENTE LAS PIERNAS.

INSTRUCCIÓN

1. COLÓQUESE EN LA MÁQUINA DE PRENSA DE PIERNAS. COLOQUE LOS PIES SOBRE LA PLATAFORMA SEPARADOS A LA ALTURA DE LOS HOMBROS, ABRIÉNDOLOS LIGERAMENTE HACIA AFUERA.
2. PRESIONE FIRMEMENTE EL SACRO CONTRA EL ASIENTO. EMPUJE LA PLATAFORMA Y BAJE EL SEGURO. EL TORSO Y LAS PIERNAS EXTENDIDAS DEBEN FORMAR UN ÁNGULO DE 90°.
4. MIENTRAS EXHALA, COMIENCE A EMPUJAR LA PLATAFORMA HACIA LA POSICIÓN INICIAL. NO BLOQUEE LA ARTICULACIÓN DE LA RODILLA.
5. HAZ EL NÚMERO DE REPETICIONES INDICADO.



BANCO DE EXTENSIÓN

EJECICIO DE PIERNAS

LA EXTENSIÓN DE PIERNAS SENTADO ES UN EJERCICIO AISLADO PARA EL CUÁDRICEPS Y LA PARTE ANTERIOR DEL MUSLO. TAMBIÉN SE UTILIZAN MÚSCULOS ESTABILIZADORES: LA ESTABILIZACIÓN MODERADA LA REALIZAN LOS MÚSCULOS ABDOMINALES, LOS ERECTORES DE LA COLUMNA Y LAS PARTES INFERIOR Y MEDIA DEL TRAPECIO.

ATENCIÓN

AJUSTA EL RODILLO PARA QUE DESCANSE SOBRE TU TOBILLO, JUSTO DEBAJO DE TU PANTORRILLA.

AL DOBLAR LA PIERNA HACIA ATRÁS, CONTRAIGA LOS MÚSCULOS ISQUIOTIBIALES TANTO COMO SEA POSIBLE.

EL MOVIMIENTO SÓLO DEBE OCURRIR EN LA ARTICULACIÓN DE LA RODILLA.

INSTRUCCIÓN

1. AJUSTA EL DISPOSITIVO AL TAMAÑO DE TUS PIERNAS. SIÉNTATE EN EL BANCO Y PRESIONA TU ESPALDA FIRMEMENTE CONTRA EL RESPALDO. SUJETE LAS MANIJAS O LOS BORDES DEL ASIENTO PARA MANTENER SU CUERPO EN UNA POSICIÓN ESTABLE. DOBLE LAS RODILLAS Y COLOQUE LOS TOBILLOS DEBAJO DE LOS RODILLOS.

2. ESTIRE LAS PIERNAS HASTA QUE QUEDEN HORIZONTALES. LUEGO REGRESA LENTAMENTE A LA POSICIÓN INICIAL, DOBLANDO LAS PIERNAS.



SENTADILLAS CON MANCUERNAS

EJECICIO DE PIERNAS

LAS SENTADILLAS CON MANCUERNAS AYUDAN A FORTALECER LOS MÚSCULOS DE LA ZONA LUMBAR, LOS GLÚTEOS Y LOS MUSLOS, ADEMÁS DE ACONDICIONAR EL CUERPO PARA ENTRENAR CON PESAS MÁS PESADAS O CON BARRA. ESTE EJERCICIO ES ADECUADO PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE ESPALDA.

AUNQUE TODAVÍA HAY ALGO DE TENSIÓN EN LA ESPALDA AL HACER SENTADILLAS CON MANCUERNAS, ES MENOR QUE CON LA BARRA DEL MISMO PESO.

ATENCIÓN

COMIENCE DOBLANDO LA ESPALDA EN UN ÁNGULO DE APROXIMADAMENTE 45 GRADOS, NADA MENOS QUE ESO. CUANTO MENOR SEA EL ÁNGULO DE INCLINACIÓN DE LAS DIMENSIONES, MAYOR SERÁ EL ESFUERZO SOBRE ELLAS Y MENOS TRABAJO DE PIERNAS.

CUANTO MÁS BAJA SEA LA SENTADILLA, MAYOR SERÁ EL TRABAJO DE LOS GLÚTEOS. EN EL PUNTO MÁS BAJO, TUS MUSLOS DEBEN ESTAR PARALELOS AL SUELO O LIGERAMENTE MÁS BAJOS.

MANTENGA LA ESPALDA PLANA DURANTE TODO EL MOVIMIENTO. NO LEVANTE LOS TALONES DEL SUELO EN EL PUNTO MÁS BAJO. TUS RODILLAS DEBEN PERMANECER ALINEADAS CON TUS PIES DURANTE TODO EL MOVIMIENTO.

ATENCIÓN: EN ESTA SENTADILLA CON MANCUERNAS LOS PIES SE COLOCAN A LA ALTURA DE LOS HOMBROS, YA QUE ES UNA POSICIÓN ESTUPENDA PARA EL DESARROLLO GENERAL DE TODOS LOS MÚSCULOS, PERO ES POSIBLE ELEGIR UNA POSICIÓN MÁS ABIERTA O CERRADA SI SE DESEA ACTIVAR ESPECÍFICAMENTE OTROS MÚSCULOS.



INSTRUCCIÓN

1. TOME UNA MANCUERNA EN CADA MANO (CON LAS PALMAS HACIA EL CUERPO) Y PÁRESE DERECHO. COLOQUE LOS PIES SEPARADOS A LA ALTURA DE LOS HOMBROS Y LOS DEDOS DE LOS PIES APUNTANDO LIGERAMENTE HACIA AFUERA. DURANTE TODO EL EJERCICIO LA CABEZA DEBE PERMANECER ERGUIDA Y LA ESPALDA RECTA, YA QUE SE CORRE EL RIESGO DE PERDER EL EQUILIBRIO AL BAJAR LA CABEZA. ESTA ES LA POSICIÓN INICIAL.

2. MIENTRAS INHALA, AGÁCHESE LENTAMENTE, DOBLE LAS RODILLAS Y LLEVE LA PELVIS HACIA ATRÁS. CONTINÚE BAJANDO HASTA QUE SUS MUSLOS QUEDEN PARALELOS AL SUELO.

3. MIENTRAS EXHALA, LEVÁNTESE LENTAMENTE, ESTIRANDO LAS PIERNAS Y VOLVIENDO A LA POSICIÓN INICIAL.

4. HAZ EL NÚMERO DE REPETICIONES INDICADO.



LEG PRESS SENTADO

EJECICIO DE PIERNAS

LO LEG PRESS SENTADO U HORIZONTAL ES UNO DE LOS MEJORES EJERCICIOS PARA UN ENTRENAMIENTO COMPLETO DE PIERNAS. ES UNA BUENA ALTERNATIVA A LAS SENTADILLAS SI TIENES PROBLEMAS DE ESPALDA O ERES PRINCIPIANTE. EL ENFOQUE DEL EJERCICIO SE PUEDE CAMBIAR DEL CUÁDRICEPS A LOS GLÚTEOS Y AL BÍCEPS FEMORAL CAMBIANDO LA POSICIÓN DE LOS PIES EN LA PLATAFORMA. ESTÁN INVOLUCRADOS LOS SIGUIENTES MÚSCULOS: GLÚTEOS, CUÁDRICEPS E ISQUIOTIBIALES.

ATENCIÓN

NO EXTIENDAS COMPLETAMENTE LAS RODILLAS EN SU PUNTO MÁS ALTO, MANTÉN LA CONTRACCIÓN MUSCULAR.

NO RETIRE LA ESPALDA DEL APARATO. MANTENGA LAS RODILLAS EN UN ÁNGULO AGUDO MIENTRAS LAS DOBLA. CONTROLA TU RESPIRACIÓN.

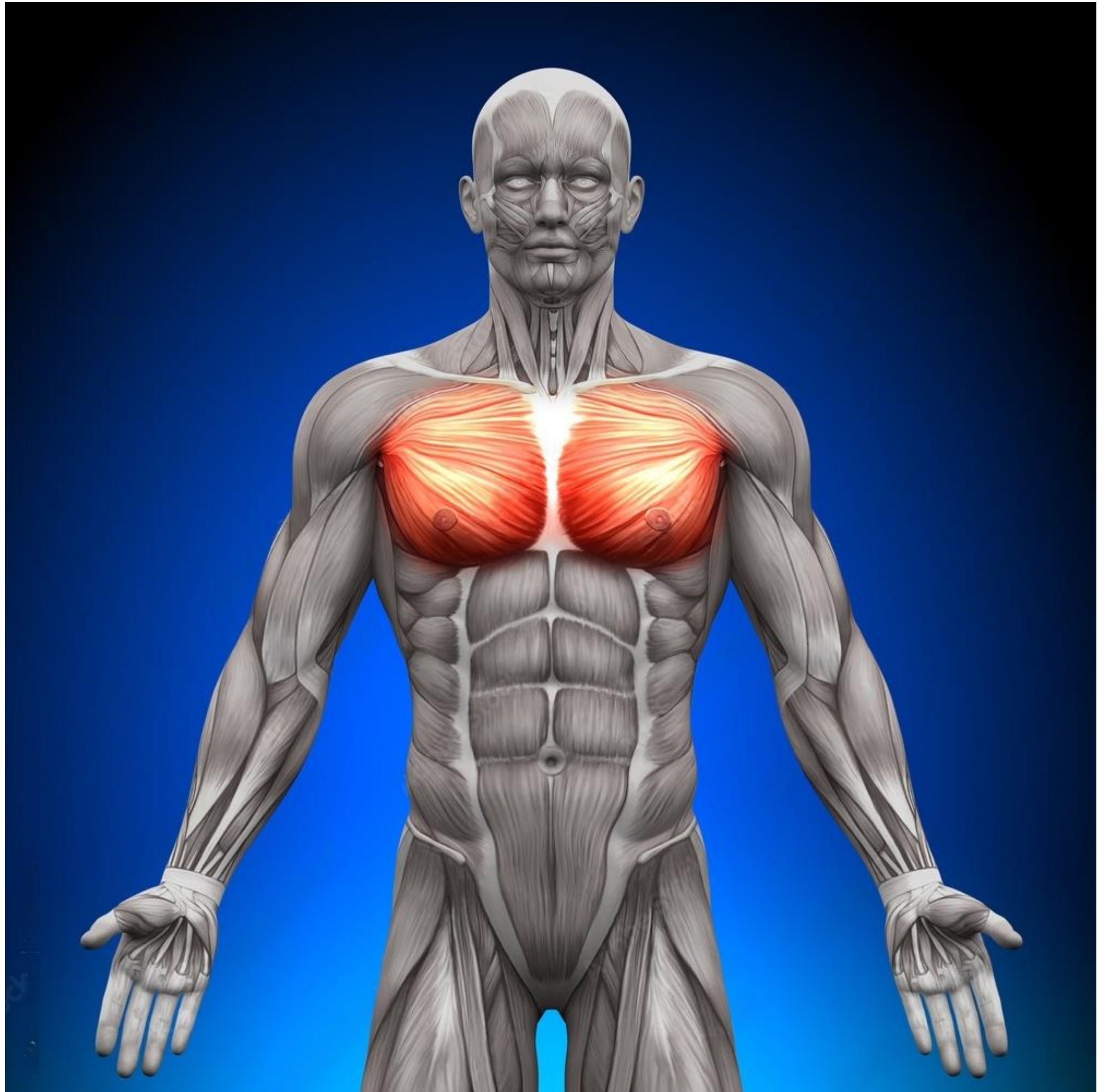


INSTRUCCIÓN

1. SELECCIONE EL PESO DESEADO Y COLÓQUESE EN LA POSICIÓN INICIAL DEL DISPOSITIVO.
2. COLOQUE LAS PIERNAS EN LA PLATAFORMA SEPARADAS A LA DISTANCIA DE LOS HOMBROS, FORMANDO UN ÁNGULO RECTO CON LAS ARTICULACIONES DE LAS RODILLAS.
3. PRESIONE SU ESPALDA CONTRA LA PARTE POSTERIOR DEL DISPOSITIVO Y SUJETE LAS ASAS A AMBOS LADOS.
4. MIRA HACIA ADELANTE.
5. INHALA Y EMPUJA LA PLATAFORMA CON LOS PIES MIENTRAS EXHALAS.
6. LLEGA AL PUNTO MÁS ALTO SIN BLOQUEAR LAS RODILLAS.
7. INHALA Y REGRESA A LA POSICIÓN INICIAL DE FORMA CONTROLADA.
8. HAZ EL NÚMERO DE REPETICIONES INDICADO.



Ejercicio de pecho



PRESS DE BANCA DELCINADO CON MANCUERNAS

EJECICIO DE PECHO

EL PRESS DE BANCA CON MANCUERNAS EN BANCO DECLINADO TRABAJA LA REGIÓN INFERIOR DEL PECHO Y EL BORDE INTERNO DEL PECTORAL. ESTE EJERCICIO DA FORMA Y AUMENTA LA PROTUBERANCIA DE LA PARTE INFERIOR DEL PECHO.

ATENCIÓN

MUEVE LAS MANCUERNAS SOLO EN VERTICAL, PASANDO POR LOS DELTOIDES A LO LARGO DE LA SERIE. CORRES EL RIESGO DE PERDER EL CONTROL DE LAS MANCUERNAS SI LAS UTILIZAS POR ENCIMA DEL ABDOMEN O LA CABEZA.

LA RESPIRACIÓN ES DE GRAN IMPORTANCIA EN ESTE EJERCICIO, DEJAR DE RESPIRAR EN CUALQUIER MOMENTO MIENTRAS SE SUBEN O BAJAN LAS MANCUERNAS NO PERMITE QUE LOS MÚSCULOS SE RELAJEN. LA CONTRACCIÓN DE LOS MÚSCULOS ASEGURA QUE EL CUERPO ESTÉ SEGURO EN UNA POSICIÓN ESTABLE. ESTE ES UN PUNTO CRÍTICO EN EL BANCO DE DESCENSO, PORQUE A DIFERENCIA DE OTROS PRESS DE BANCA, NO SE PUEDEN COLOCAR LOS PIES EN EL SUELO, LO QUE AUMENTA SIGNIFICATIVAMENTE LA ESTABILIDAD DEL CUERPO.

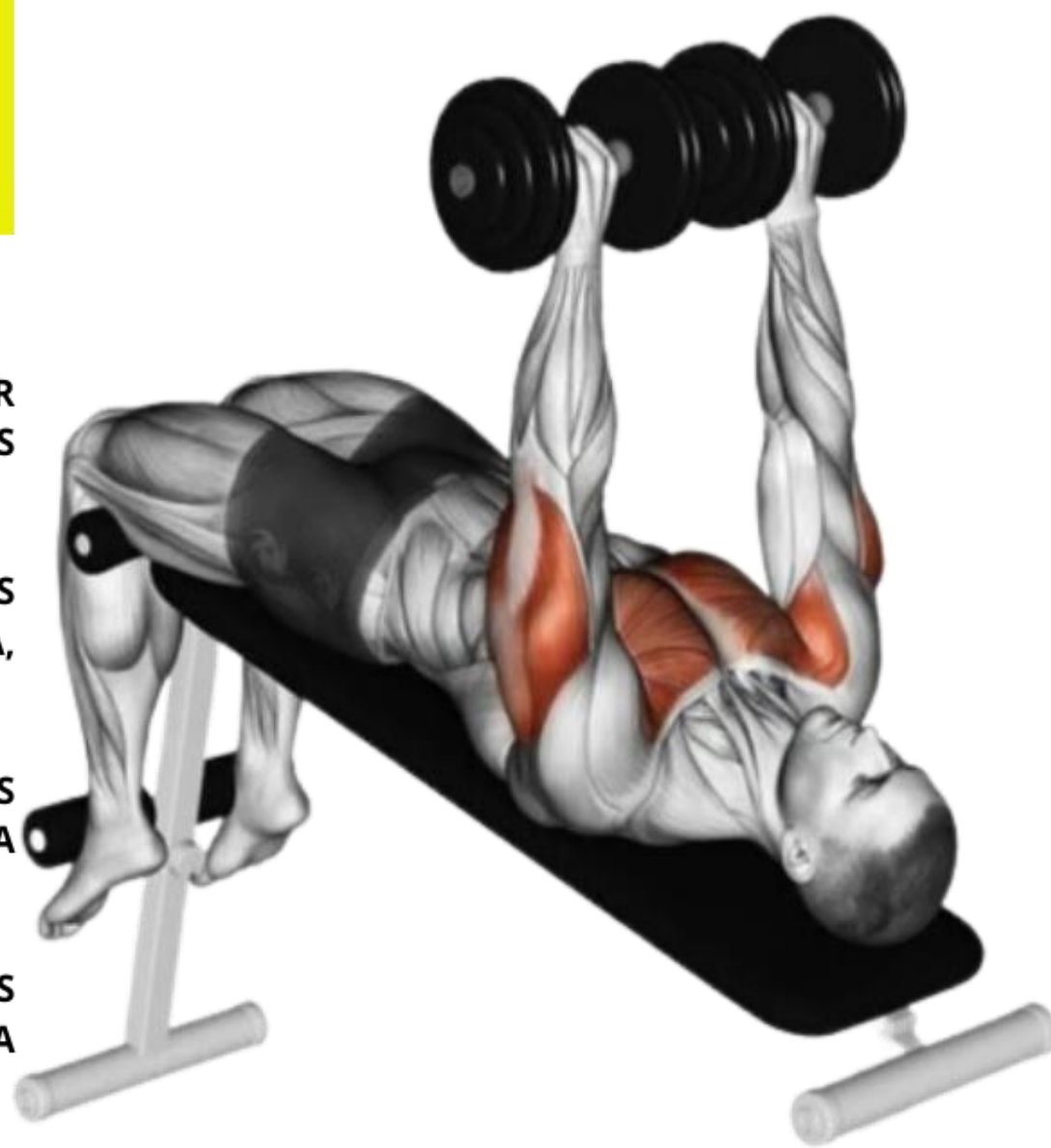
EXHALA SIEMPRE CON FUERZA DESPUÉS DE PASAR POR LA PARTE MÁS DIFÍCIL DEL LEVANTAMIENTO DE MANCUERNAS, ESTO REDUCE EL EXCESO DE PRESIÓN INTRATORÁCICA E INTRAABDOMINAL, QUE SE PRODUCE POR LOS PERIODOS PROLONGADOS SIN RESPIRAR Y LA INCLINACIÓN DEL TRONCO.

NO TE DETENGAS EN EL PUNTO MÁS BAJO. ESTO PUEDE AUMENTAR PELIGROSAMENTE EL FLUJO SANGUÍNEO A LA CABEZA Y PROVOCAR PRESIÓN EN EL PECHO. PARA EVITAR UN AUMENTO SIGNIFICATIVO DEL FLUJO SANGUÍNEO A LA CABEZA, LEVÁNTESE Y DÉ ALGUNOS PASOS ENTRE SERIES

NO RETIRE LA ESPALDA DEL APARATO. MANTENGA LAS RODILLAS EN UN ÁNGULO AGUDO MIENTRAS LAS DOBLA. CONTROLA TU RESPIRACIÓN.

INSTRUCCIÓN

1. INCLINE EL RESPALDO DEL ASIENTO APROXIMADAMENTE 30 GRADOS POR DEBAJO DE LA LÍNEA HORIZONTAL. SIÉNTATE EN EL BANCO Y COLOCA LOS PIES DEBAJO DE LOS RODILLOS ADECUADOS.
2. LOS GLÚTEOS, LA CABEZA Y LOS HOMBROS QUEDAN FIRMEMENTE APOYADOS EN EL BANCO. MANTENGA LA ESPALDA RECTA (LA COLUMNA DEBE ESTAR PLANA, NO CURVADA).
3. SOSTENGA LAS MANCUERNAS POR ENCIMA DE LA CABEZA, CON LAS PALMAS HACIA ADELANTE Y EMPÚJELAS HACIA ARRIBA. EL PUNTO MÁS ALTO ES LA POSICIÓN INICIAL DE ESTE EJERCICIO.
4. INHALE Y, CONTENIENDO LA RESPIRACIÓN, BAJE LENTAMENTE LAS MANCUERNAS A LOS LADOS DEL PECHO, CON LOS CODOS APUNTANDO HACIA LOS LADOS.
5. CUANDO LAS MANCUERNAS LLEGUEN A TU PECHO, EMPÚJALAS INMEDIATAMENTE HACIA ARRIBA Y EXHALA.
6. MANTÉN LAS MANCUERNAS ENCIMA DE TU PECHO POR UN RATO Y CONTRAE TU PECHO AÚN MÁS FUERTE.



PRESS DE BANCA DELCINADO CON MANCUERNAS

EJECICIO DE PECHO

ESTE EJERCICIO ES CONSIDERABLEMENTE MÁS INTENSO QUE LA VERSIÓN CON MANCUERNAS PORQUE AQUÍ SE MANTIENE LA TENSIÓN MUSCULAR DURANTE TODA LA SERIE. LA CARGA SE CONCENTRA EN LA PARTE INFERIOR E INTERNA DEL COFRE. EL RANGO DE MOVIMIENTO ES MAYOR QUE LA VERSIÓN CON MANCUERNAS. ADEMÁS, EN EL EJERCICIO INTERVIENEN LOS MÚSCULOS DE LA CÁPSULA ARTICULAR DE LA CINTURA ESCAPULAR.

ATENCIÓN

DEBES BAJAR LOS BRAZOS HASTA QUE EL CODO Y EL HOMBRO FORMEN UNA LÍNEA RECTA, Y ACERCAR LOS BRAZOS PARA COMPLETAR EL MOVIMIENTO.

ADEMÁS, EN EL PUNTO FINAL ES CONVENIENTE EXTENDER COMPLETAMENTE LOS CODOS. ESTO HARÁ QUE EL PECHO SE CONTRAIGA AL MÁXIMO.

INSTRUCCIÓN

1. COLOCA EL BANCO EN EL CENTRO DE LA MÁQUINA, DE MODO QUE TU PECHO QUEDE ALINEADO CON LOS CABLES DE LA POLEA.
2. LLEVE LAS MANIJAS A LA POSICIÓN BAJA, UNA A LA VEZ, Y RECUÉSTESE EN EL BANCO RECLINABLE. LLEVE LAS ASAS POR ENCIMA DE SU PECHO CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS Y LAS PALMAS UNA FRENTE A LA OTRA. ESTA ES LA POSICIÓN INICIAL.
3. CON LOS CODOS LIGERAMENTE FLEXIONADOS, ABRE LOS BRAZOS HACIA LOS LADOS, HASTA QUE LOS CODOS Y LOS HOMBROS FORMEN UNA LÍNEA RECTA, EL MOVIMIENTO SOLO DEBE DARSE EN LA ARTICULACIÓN DEL HOMBRO.
4. UTILIZANDO LA FUERZA DE TU PECHO, LLEVA LAS MANOS A LA POSICIÓN INICIAL SIGUIENDO LA MISMA TRAYECTORIA Y MANTENTE EN EL PUNTO MÁXIMO DE CONTRACCIÓN MUSCULAR DURANTE UN SEGUNDO. HAZ LA SIGUIENTE REPETICIÓN.



CRUCIFIJO INCLINADO A 45 GRADOS CON MANCUERNAS

EJERCICIO DE PECHO

EL CRUCIFIJO INCLINADO CON MANCUERNAS ES UNO DE LOS MEJORES EJERCICIOS AISLADOS PARA EL PECHO, ESPECIALMENTE LA PARTE SUPERIOR E INTERNA DEL PECHO. ESTE EJERCICIO LE DA AL PECHO UNA FORMA INCLINADA PRONUNCIADA Y TAMBIÉN ES ADECUADO PARA CREAR UNA SEPARACIÓN ENTRE EL PECTORAL MAYOR DERECHO E IZQUIERDO. ALTERNAR LA INCLINACIÓN DEL ASIENTO PERMITE CONCENTRAR LA CARGA EN LA ZONA SUPERIOR.

ATENCIÓN

PRIMERO APRENDA LA TÉCNICA CORRECTA PARA REALIZAR LOS MOVIMIENTOS ANTES DE AUMENTAR EL PESO. NO BAJE LOS CODOS DEMASIADO POR DEBAJO DEL NIVEL DE LOS HOMBROS. ESTO EJERCE PRESIÓN SOBRE LA ARTICULACIÓN DEL HOMBRO Y PUEDE PROVOCAR LA ROTURA DEL TENDÓN.

PARA CONSEGUIR LA MÁXIMA CONTRACCIÓN DEL PECTORAL MAYOR Y ESPECIALMENTE DEL SERRATO ANTERIOR, INTENTA ACERCAR LO MÁXIMO POSIBLE LAS MANCUERNAS EN LA POSICIÓN FINAL.

LOS BRAZOS SIEMPRE DEBEN MOVERSE EN UNA TRAYECTORIA VERTICAL QUE PASE POR LOS HOMBROS.

AL SUPERAR ESTE NIVEL, JUNTANDO LAS MANCUERNAS POR ENCIMA DE LA CABEZA O POR DEBAJO DEL PECHO, EXISTE EL RIESGO DE LESIONAR LA ARTICULACIÓN DEL HOMBRO.

INSTRUCCIÓN

1. PARA REALIZAR ESTE EJERCICIO, SOSTENGA UNA MANCUERNA EN CADA MANO Y SIÉNTESE EN EL BANCO.
2. LEVANTE LOS BRAZOS POR ENCIMA DEL PECHO CON LOS CODOS LIGERAMENTE DOBLADOS.
3. GIRA LAS MANCUERNAS DE MODO QUE UNA MANO MIRE A LA OTRA. LOS DEDITOS DEBEN ESTAR UNO CERCA DEL OTRO. ESTA ES LA POSICIÓN INICIAL.
4. MIENTRAS INHALA, MUEVA LENTAMENTE LOS BRAZOS HACIA LOS LADOS HASTA QUE LOS CODOS Y LOS HOMBROS FORMEN UNA LÍNEA RECTA.
5. MIENTRAS EXHALAS, REGRESA LAS MANCUERNAS A LA POSICIÓN INICIAL, JUNTANDO LOS DEDOS COMO ANTES.
6. HAZ EL NÚMERO RECOMENDADO DE REPETICIONES.



CRUCIFIJO EN LA POLEA ALTA

EJERCICIO DE PECHO

JUNTAR LOS BRAZOS DURANTE EL CRUCIFIJO ES UN EJERCICIO QUE PERMITE AISLAR Y DESARROLLAR LAS REGIONES MEDIA, INTERNA E INTERNA DEL PECTORAL.

ATENCIÓN

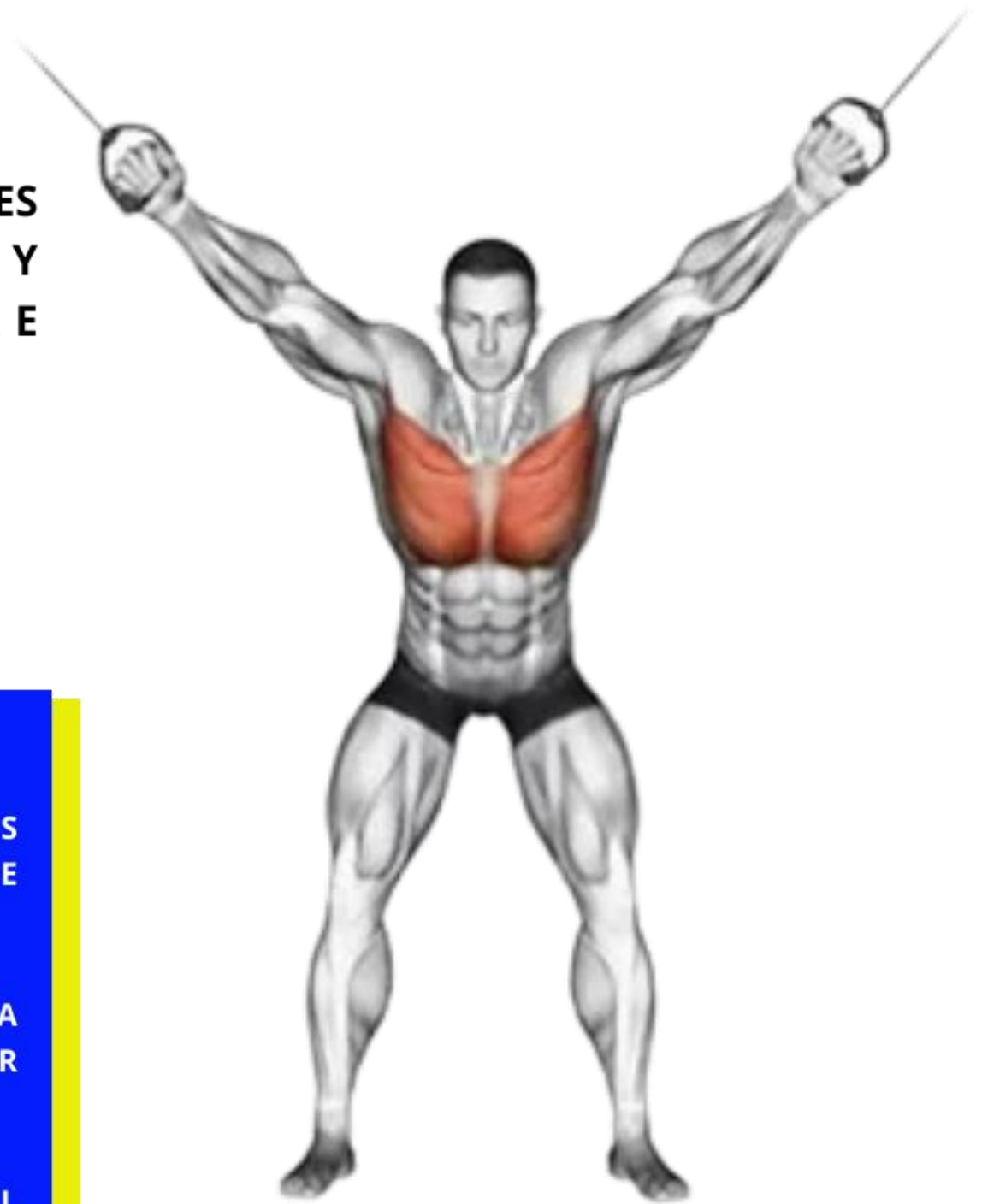
INTENTA NO FORZAR AL LÍMITE TUS TRÍCEPS AL ACERCAR LOS BRAZOS. LA TRAYECTORIA DEL MOVIMIENTO DEL BRAZO DEBE PARECERSE A UN SEMICÍRCULO.

AL ABRIR LOS BRAZOS, LOS CODOS DEBEN APUNTAR HACIA ATRÁS Y HACIA ARRIBA. LAS MANOS DEBEN ESTAR LIGERAMENTE GIRADAS HACIA AFUERA.

MANTENGA LA ESPALDA PLANA Y FIJA DURANTE EL MOVIMIENTO.

NO EXTIENDAS COMPLETAMENTE LOS CODOS. EL MOVIMIENTO DEBE REALIZARSE CON LOS MÚSCULOS DEL PECHO.

EXHALA MIENTRAS ACERCAS LOS BRAZOS.



INSTRUCCIÓN

1. INTENTA NO LLEVAR TUS TRÍCEPS AL LÍMITE AL ACERCAR LOS BRAZOS. LA TRAYECTORIA DEL MOVIMIENTO DEL BRAZO DEBE PARECERSE A UN SEMICÍRCULO.
2. AL ABRIR LOS BRAZOS, LOS CODOS DEBEN APUNTAR HACIA ATRÁS Y HACIA ARRIBA.
3. LAS MANOS DEBEN ESTAR LIGERAMENTE GIRADAS HACIA AFUERA. MANTENGA LA ESPALDA PLANA Y FIJA DURANTE EL MOVIMIENTO.
4. NO EXTIENDAS COMPLETAMENTE LOS CODOS.
5. EL MOVIMIENTO DEBE REALIZARSE CON LOS MÚSCULOS DEL PECHO.
6. EXHALA MIENTRAS ACERCAS LOS BRAZOS.



CRUCIFIJO CURVO

EJERCICIO DE PECHO

ESTE ES UN EXCELENTE EJERCICIO DE PRIMEROS PLANOS. EL MOVIMIENTO ES SIMILAR AL CRUCIFIJO INCLINADO CON MANCUERNAS. PUEDES CAMBIAR LA INCLINACIÓN DE TU TORSO, CAMBIANDO ASÍ EL ENFOQUE A DIFERENTES PARTES DE TU PECHO.

ATENCIÓN

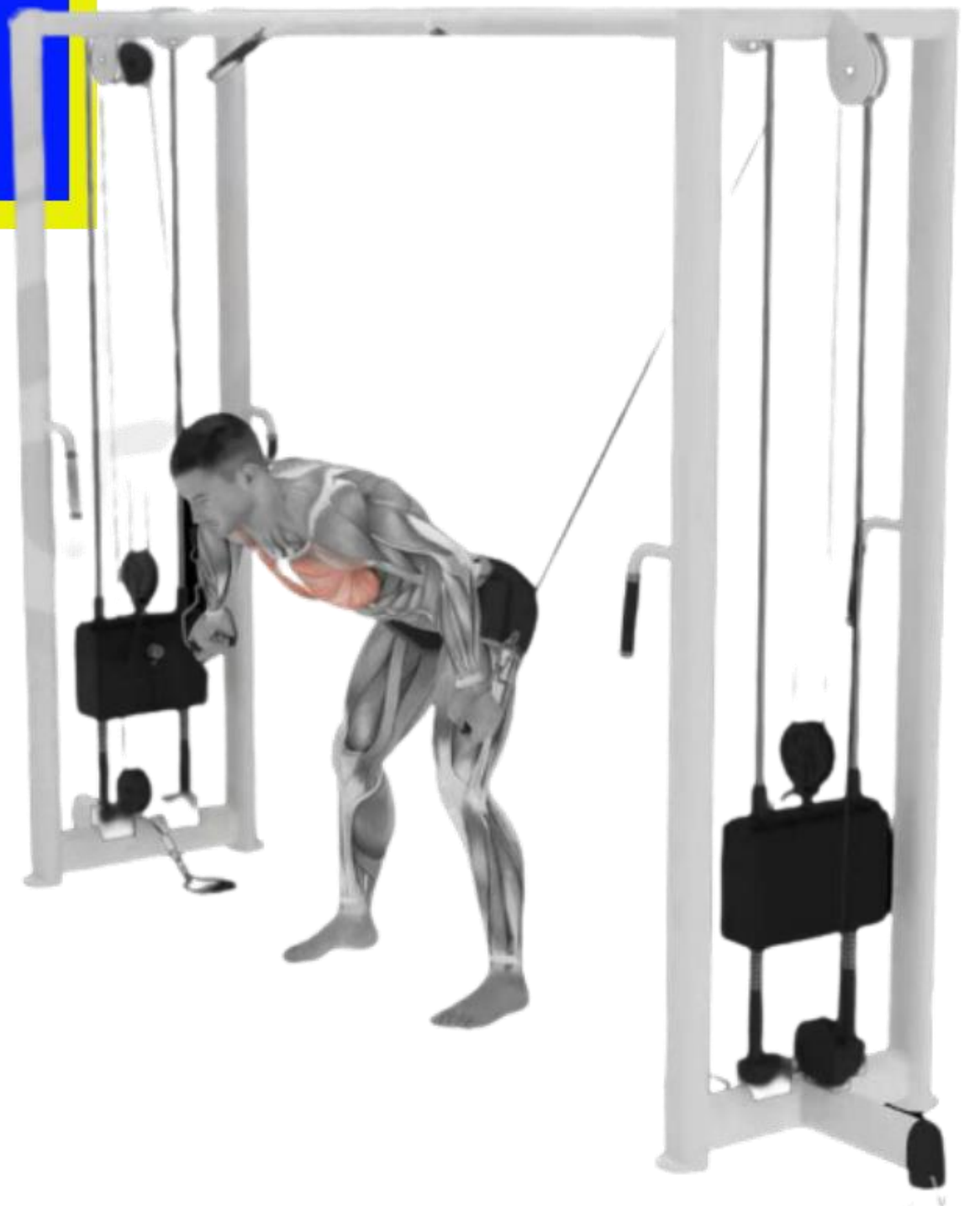
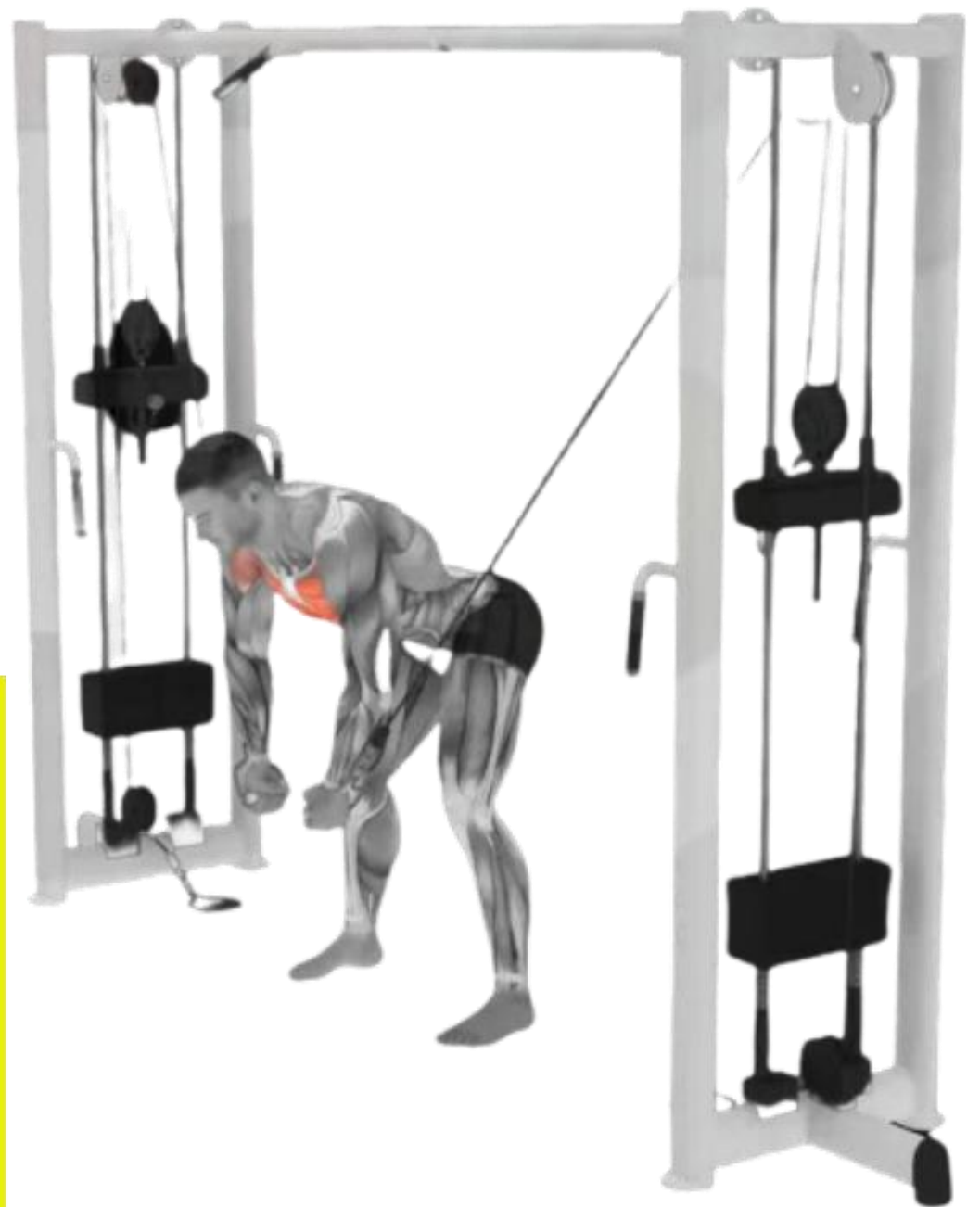
NO DEJES QUE TU TORSO SE BALANCEE DURANTE EL MOVIMIENTO.

TU PECHO Y ESPALDA DEBEN ESTAR COMPLETAMENTE RECTOS Y TUS OMÓPLATOS JUNTOS. SÓLO ASÍ PODRÁS ESTIRAR EL PECHO, ADEMÁS DE CONTRAERLO AL MÁXIMO EN LA POSICIÓN FINAL.

INTENTA NO CONTRAER AL MÁXIMO TUS TRÍCEPS AL JUNTARLOS.

INSTRUCCIÓN

1. LLEVE LAS MANIJAS A LA POSICIÓN ALTA EN AMBOS LADOS Y COLÓQUESE EN EL MEDIO DEL SIMULADOR.
2. JUNTE LAS PALMAS DE LAS MANOS FRENTE A USTED E INCLÍNESE HASTA QUE QUEDE CASI PARALELO AL SUELO. TUS CODOS DEBEN ESTAR LIGERAMENTE DOBLADOS.
3. LLEVA LOS BRAZOS A LOS COSTADOS HASTA QUE LOS HOMBROS Y LOS CODOS FORMEN UNA LÍNEA RECTA.
4. BAJA LAS MANOS POR COMPLETO, CONTRAYENDO EL PECHO AL MÁXIMO



LEVANTAMIENTO FRONTAL INCLINADO CON MANCUERNA

EJERCICIO DE PECHO

ESTE EJERCICIO ACTIVA LOS PECTORALES SUPERIORES Y SIRVE PARA CONSEGUIR UNA CLARA SEPARACIÓN ENTRE EL PECTORAL MAYOR DERECHO E IZQUIERDO, Y TAMBIÉN ENTRE ESTOS Y LOS DELTOIDES. LOS PRINCIPALES MÚSCULOS IMPLICADOS SON EL PECTORAL MAYOR Y MENOR. MÚSCULOS AUXILIARES: DELTOIDES ANTERIOR, CORACOBRAQUIAL Y SERRATO ANTERIOR. CAMBIAR LA INCLINACIÓN DEL BANCO PERMITE TRASLADAR LA CARGA A OTRA REGIÓN DEL TÓRAX Y AL DELTOIDES ANTERIOR.

ATENCIÓN

NO HAGAS ESTE EJERCICIO CON LOS BRAZOS COMPLETAMENTE EXTENDIDOS PARA EVITAR EL RIESGO DE LESIONARTE LA ARTICULACIÓN DEL CODO.

CUANTO MÁS JUNTES Y LEVANTES LOS BRAZOS, MAYOR SERÁ LA CONTRACCIÓN DE LA PARTE SUPERIOR DEL PECTORAL MAYOR, ESPECIALMENTE EN EL BORDE INTERNO DE LA REGIÓN DE LA CLAVÍCULA.

ESTO TAMBIÉN ASEGURA EL COMPROMISO COMPLETO DEL SERRATO ANTERIOR Y DEL PECTORAL MENOR.

INSTRUCCIÓN

1 AJUSTE EL ÁNGULO DE INCLINACIÓN DEL ASIENTO A APROXIMADAMENTE A 60 GRADOS DESDE LA LÍNEA HORIZONTAL. SOSTENGA UNA MANCUERNA EN CADA MANO Y SENTATE EN EL BANCO. UNE TUS PIERNAS.

2 EN LA POSICIÓN INICIAL, LAS MANOS DEBEN ESTAR BAJADAS A LOS LADOS DEL CUERPO Y LAS PALMAS HACIA DELANTE, CON LOS CODOS LIGERAMENTE DOBLADOS Y FIJOS.

3 AL EXHALAR, SUBE Y JUNTA LOS BRAZOS DE ABAJO HACIA ARRIBA, HASTA QUE ESTÉN AL NIVEL DE LA PARTE SUPERIOR DEL PECHO, CON LAS PALMAS HACIA ARRIBA.

4 CONTRAE LOS MÚSCULOS DEL PECHO TANTO POSIBLE Y MANTÉNGASE DURANTE UN SEGUNDO.

5 REGRESA TUS MANOS SUAVEMENTE A LA POSICIÓN INICIAL, SIGUIENDO LA MISMA TRAYECTORIA. SIN PARAR NI HACER MOVIMIENTOS BREVES, HAGA LA SIGUIENTE REPETICIÓN.



BANCO INCLINADO CON BARRA

EJERCICIO DE PECHO

ESTE EJERCICIO ES UNA VARIACIÓN DEL PRESS DE BANCA BÁSICO. SU OBJETIVO ES DESARROLLAR EL PECHO, EN ESTE CASO LA REGIÓN SUPERIOR DEL MÚSCULO. LOS DELTOIDES Y TRÍCEPS TAMBIÉN ESTÁN ACTIVOS.

ATENCIÓN

ANTES DE AUMENTAR EL PESO UTILIZADO, PERFECCIONA LA TÉCNICA DE ESTE EJERCICIO. EVITE EL USO DE FUERZA DE INERCIA: HAGA UN MOVIMIENTO LENTO Y CONTROLADO. NO RELAJES EL TORSO.

MANTENGA EL PECHO RECTO Y LOS OMÓPLATOS HACIA ABAJO. EXHALA MIENTRAS LEVANTAS LA BARRA. MANTENGA LOS PIES SEPARADOS PARA GARANTIZAR LA ESTABILIDAD.

INSTRUCCIÓN

1 AJUSTE EL RESPALDO DEL ASIENTO ENTRE 30 Y 45 GRADOS. SENTARSE EN EL BANCO Y COLOCAR LOS PIES EN EL SUELO, A UN ANCHO DISTINTO DEL ANCHO DE LOS HOMBROS. LAS CADERAS, LOS HOMBROS Y LA CABEZA DEBEN ESTAR FIRMEMENTE PRESIONADOS CONTRA EL ASIENTO.

2 SOSTENGA LA BARRA ARRIBA. LA DISTANCIA DE LAS MANOS ES UN POCO MAYOR QUE LA DISTANCIA DE LOS HOMBROS.

3 INHALA Y, CONTENIENDO LA RESPIRACIÓN, BAJA LENTAMENTE LA BARRA HASTA LA PARTE SUPERIOR DEL PECHO.

4 CUANDO EXHALAS, EMPUJA LA BARRA HACIA ARRIBA.



Ejercicios de glúteos



ABDUCCIÓN DE CADERA EN POLEA

EJERCICIOS DE GLÚTEOS

LA ABDUCCIÓN DE CADERA EN POLEA ES UN EXCELENTE EJERCICIO AISLADO PARA DESARROLLAR EL GLÚTEO MEDIO Y MENOR.

ATENCIÓN

INTENTA REALIZAR EL EJERCICIO CON LA MAYOR TÉCNICA POSIBLE, SIN ENFATIZAR EL PESO DE TRABAJO.

MANTENGA LA ESPALDA PLANA DURANTE TODA LA SERIE.

NO UTILICES LA FUERZA DE INERCIA, INTENTA REALIZAR EL EJERCICIO SÓLO CON EL ESFUERZO AISLADO DE LOS MÚSCULOS DE LOS GLÚTEOS.

NO PERMITA QUE LA PIERNA GIRE HACIA AFUERA EN LA ARTICULACIÓN DE LA CADERA Y NO PERMITA QUE LA PELVIS GIRE.

NO ABRAS DEMASIADO LA PIERNA.

INSTRUCCIÓN

1 PONTE LA TOBILLERA. SOPORTE DEL LADO DE LA POLEA BAJA.

2 LA PIERNA TRABAJADA DEBE ESTAR AFUERA.

3 SUJETARSE DE LA ESTRUCTURA DE LA UNIDAD Y APARTARSE PARA DEJAR EL CABLE TOTALMENTE EXTENDIDO.

4 DESPUÉS DE REAFIRMAR EL CUERPO, COMIENZE A ELEVAR LA PIERNA HACIA UN LADO CON EL ESFUERZO AISLADO Y CONSTANTE DEL GLUTEO MEDIO Y MÍNIMO.

5 REGRESA TU PIERNA A LA POSICIÓN INICIAL Y HAZ LA SIGUIENTE REPETICIÓN SIN PARAR.

6 HAGA EL NÚMERO DE REPETICIONES INDICADA CON UNA PIERNA Y LUEGO CON LA OTRA.



ESTOCADAS

EJERCICIOS DE GLÚTEOS

LAS ESTOCADAS SON UNO DE LOS EJERCICIOS MÁS EFECTIVOS PARA MOLDEAR PIERNAS Y GLÚTEOS. LOS MÚSCULOS INVOLUCRADOS SON: GLÚTEO MAYOR, RECTO FEMORAL, VASTO LATERAL, VASTO MEDIAL, VASTO INTERMEDIO, ADUCTOR MAYOR, CUÁDRICEPS, SEMITENDINOSO Y SEMIMEMBRANOSO.

ATENCIÓN

MANTENGA SU CUERPO ERGUIDO DURANTE TODA LA SERIE, NO SE INCLINE DEMASIADO HACIA ADELANTE.

PARA EVITAR LESIONES, NO DEJE QUE LA RODILLA DELANTERA SOBREPASE EL DEDO DEL PIE.

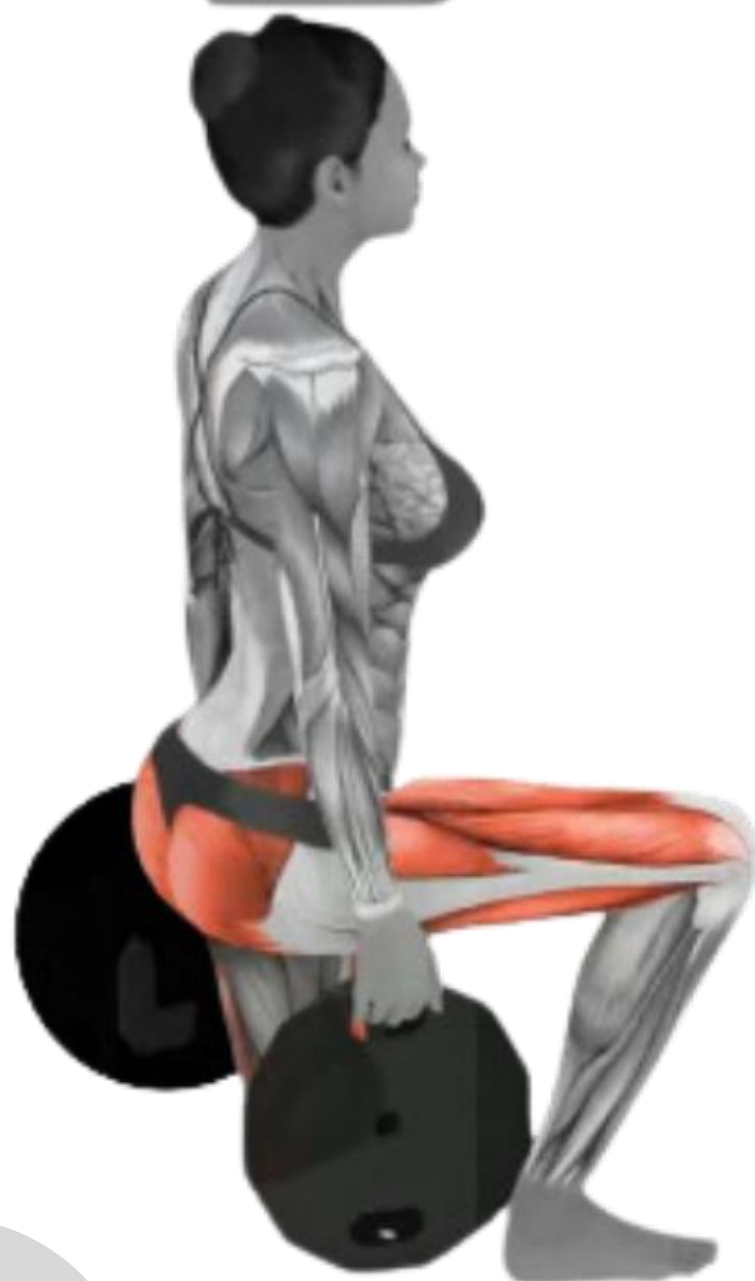
EN ESTE EJERCICIO LA DISTANCIA DE ZANCADA ES MUY IMPORTANTE. CUANTO MÁS GRANDE SEA, MÁS SE ACTIVARÁ EL GLÚTEO MAYOR DE LA PIERNA DELANTERA Y MAYOR SERÁ LA CONTRACCIÓN DE LOS MÚSCULOS ADUCTOR Y RECTO FEMORAL DE LA PIERNA TRASERA.

INSTRUCCIÓN

1 RECOGER EL PESO. MANTENGA SU CUERPO ERECTO Y SU ESPALDA PLANA. DA UN GRAN PASO ADELANTE CON UNA DE TUS PIERNAS, DEJANDO LA PIERNA TRASERA EN LA PUNTA DEL DEDO DEL PIE. SENTADILLAS, FORMANDO UN ÁNGULO RECTO EN AMBAS PIERNAS.

2 REGRESA A LA POSICIÓN INICIAL LEVANTÁNDOSE Y UNIENDO TU PIERNA CON LA PIERNA TRASERA.

3 DESPUÉS DE TERMINAR EL NÚMERO DE REPETICIONES INDICADA CON UNA PIERNA, HAGA EL MISMO PROCEDIMIENTO CON LA OTRA. ESTO REPRESENTA UNA SERIE.



SENTADILLAS EN LA POLEA

EJERCICIOS DE GLÚTEOS

LAS SENTADILLAS SON UN EJERCICIO BÁSICO PARA DESARROLLAR LOS MÚSCULOS DE LOS MUSLOS Y LOS GLÚTEOS. ES UNO DE LOS EJERCICIOS MÁS IMPORTANTES, NO SÓLO PARA EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA, SINO TAMBIÉN PARA EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL. EN CASI TODOS LOS TIPOS DE DEPORTES, LAS SENTADILLAS FORMAN PARTE DE LOS EJERCICIOS AUXILIARES.

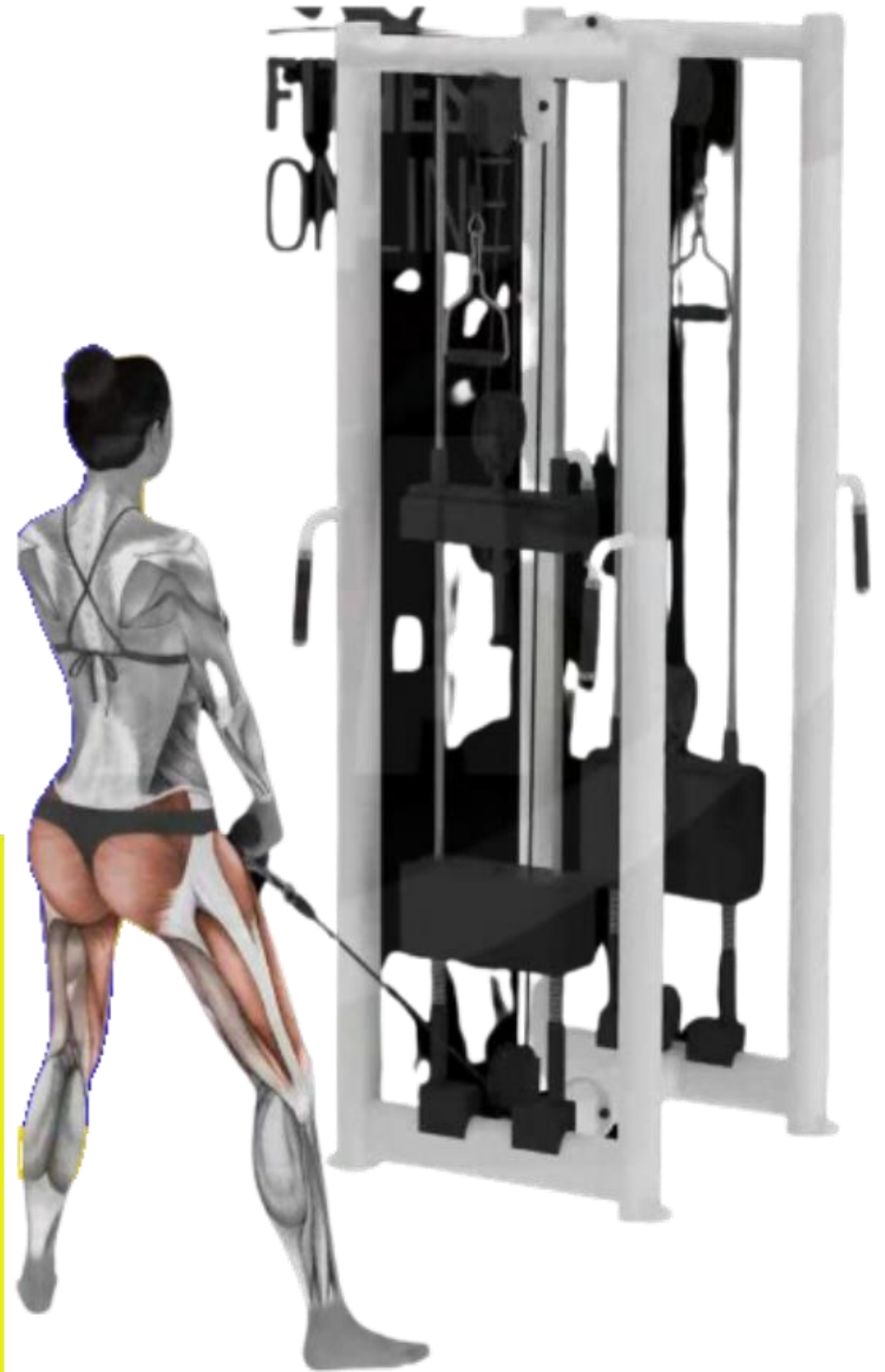
ATENCIÓN

MANTENGA SU CUERPO ERGUIDO DURANTE TODA LA SERIE, NO SE INCLINE DEMASIADO HACIA ADELANTE. PARA EVITAR LESIONES, NO DEJE QUE LA RODILLA DELANTERA SOBREPASE EL DEDO DEL PIE.

EN ESTE EJERCICIO LA DISTANCIA DE ZANCADA ES MUY IMPORTANTE. CUANTO MÁS GRANDE SEA, MÁS SE ACTIVARÁ EL GLÚTEO MAYOR DE LA PIERNA DELANTERA Y MAYOR SERÁ LA CONTRACCIÓN DE LOS MÚSCULOS ADUCTOR Y RECTO FEMORAL DE LA PIERNA TRASERA.

INSTRUCCIÓN

1. FIJE LA CUERDA DEL TRÍCEPS AL AJUSTE DE LA POLEA MÁS INFERIOR. MANTÉNLO ORIENTADO AL DISPOSITIVO. UNOS PASOS ATRÁS.
2. DEJE LOS PIES MÁS ABIERTOS QUE LA DISTANCIA DE LOS HOMBROS Y LOS DEDOS DE LOS PIES APUESTEN HACIA LOS LADOS. EL MOVIMIENTO DEBE REALIZARSE CON TODA LA PLANTA DEL PIE PRESIONADA CONTRA EL SUELO, LA CABEZA ELEVADA Y LA ESPALDA PLANA.
3. SENTADILLAS DOBLANDO LAS RODILLAS Y LEVANTANDO LAS CADERAS HACIA ATRÁS. BAJA HASTA QUE TUS MUSLOS QUEDEN PARALELOS AL SUELO.
4. CONTRAYENDO LOS MÚSCULOS DE LAS PIERNAS LO MÁS POSIBLE, REGRESE A LA POSICIÓN INICIAL EXTENDIENDO LAS PIERNAS.
5. HACER EL NÚMERO DE REPETICIONES INDICADO.



PESO MUERTO UNILATERAL CON MANCUERNAS

EJERCICIOS DE GLÚTEOS

ESTA VARIACIÓN DEL PESO MUERTO ES UNA GRAN OPCIÓN PARA ENTRENAR LOS GLÚTEOS Y EL BÍCEPS FEMORAL INCLUSO CON POCO PESO. ESTÁN INVOLUCRADOS LOS SIGUIENTES MÚSCULOS: GLÚTEOS, ISQUIOTIBIALES Y EXTENSORES DE LA ESPALDA.

ATENCIÓN

LA PIERNA DE ATRÁS DEBE TENER UNA FUNCIÓN DE APOYO PARA AYUDAR A MANTENER EL EQUILIBRIO. EL PESO DE TU CUERPO DEBE RECAER SOBRE TU PIERNA DELANTERA.

MANTENGA LA ESPALDA PLANA DURANTE TODO EL EJERCICIO.

REALIZA EL EJERCICIO DE FORMA CONTROLADA, NO UTILICES LA FUERZA DE INERCIA.

CONTROLA TU RESPIRACIÓN.



INSTRUCCIÓN

1. AGARRA LAS MANCUERNAS, PÁRATE Y MANTÉN LA ESPALDA RECTA.
2. PON LA PIERNA IZQUIERDA 30 CM HACIA ATRÁS Y PLANTA LOS DEDOS DEL PIE FIRME EN EL SUELO.
3. TRANSFERIR EL PESO DEL CUERPO A LA PIERNA DERECHA Y DOBLAR LIGERAMENTE LA RODILLA.
4. INCLINARSE LENTAMENTE HACIA ADELANTE Y SIENTE EL ESTIRAMIENTO EN LA PARTE POSTERIOR DEL MUSLO DERECHO.
5. REALIZA EL MOVIMIENTO HASTA QUE LAS MANCUERNAS QUEDEN PARALELAS AL SUELO.
6. EXHALAR Y REGRESAR A LA POSICIÓN INICIAL.
7. HACER EL NÚMERO DE REPETICIONES INDICADAS Y REPETIR CON LA OTRA PIERNA.

ESTUDIO DE LA TIERRA EN RUMANO

EJERCICIOS DE GLÚTEOS

EL PESO MUERTO RUMANO, CON LA PIERNA EXTENDIDA, ES UNO DE LOS MEJORES Y MÁS FUNCIONALES EJERCICIOS PARA ENTRENAR LOS ISQUIOTIBIALES. TAMBIÉN ES RELATIVAMENTE BÁSICO, POR LO QUE ES ADECUADO PARA PRINCIPIANTES. EL LEVANTAMIENTO RUMANO TAMBIÉN INVOLUCRA UNA GRAN CANTIDAD DE MÚSCULOS ADICIONALES (GLÚTEOS, PANTORRILLAS, ESPALDA BAJA, TRAPECIO, ETC.).

ATENCIÓN

ESTE EJERCICIO REQUIERE UNA TÉCNICA PERFECTA. COMIENZA CON UN PESO LIGERO HASTA PERFECCIONAR LA TÉCNICA CORRECTA.

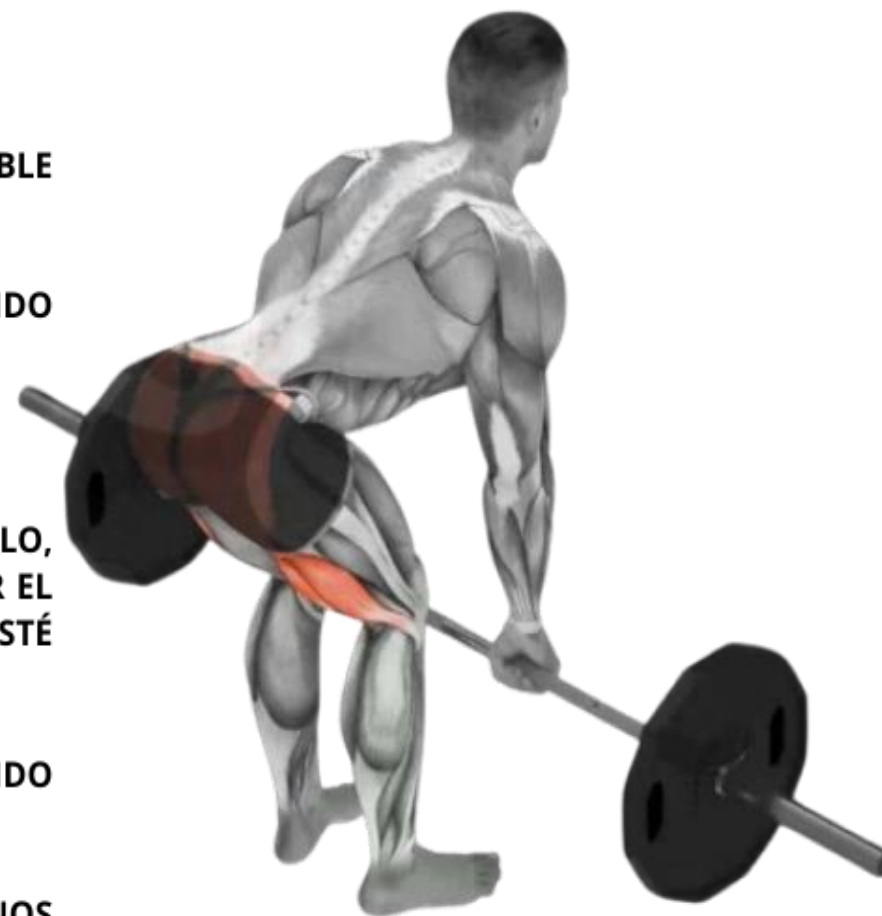
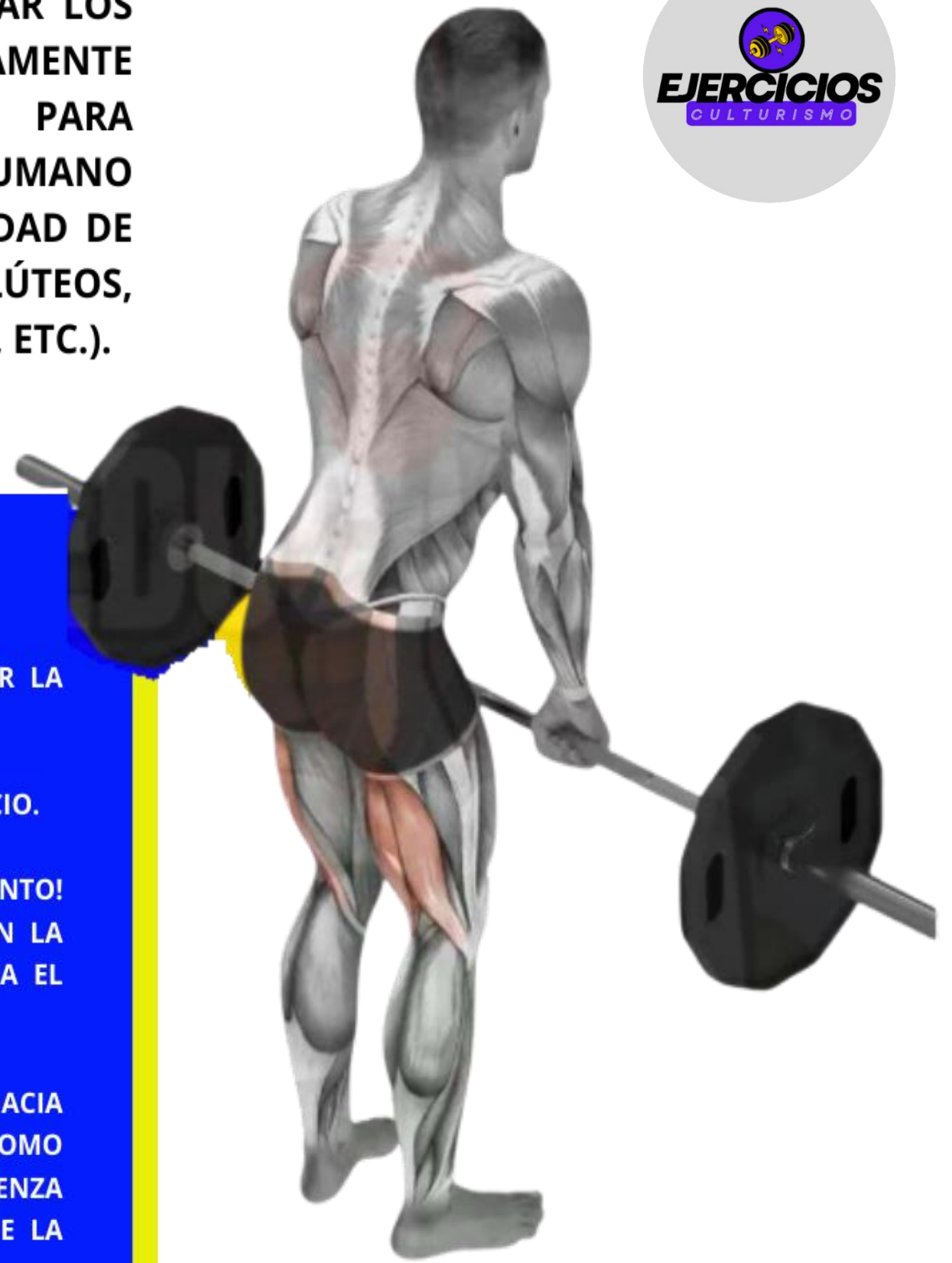
MANTENGA LOS BRAZOS EXTENDIDOS DURANTE EL EJERCICIO.

¡NUNCA ARQUEES LA ESPALDA DURANTE EL MOVIMIENTO! DESDE EL INICIO DE LA SERIE, LEVANTA LA BARRA CON LA ESPALDA PLANA Y MANTÉN LA COLUMNA RECTA HASTA EL FINAL.

DURANTE EL MOVIMIENTO DECISIVO, TIRA LA PELVIS HACIA ATRÁS Y ESTIRA LA PARTE POSTERIOR DEL MUSLO TANTO COMO SEA POSIBLE. DURANTE EL ASCENSO, COMIENZA CONTRAYENDO LOS GLÚTEOS, ALCANZANDO EL PICO DE LA CONTRACCIÓN EN EL PUNTO MÁS ALTO DEL RANGO.

INSTRUCCIÓN

1. COLOCAR LA BARRA EN EL SUELO, FRENTE A TUS PIERNAS, Y APOYARTE SOBRE ELLA.
2. MANTENGA LA BARRA A UNA DISTANCIA UN POCO MÁS QUE EL ANCHO DE LOS HOMBROS. DOBLE LIGERAMENTE LAS RODILLAS, MANTENIENDO LAS CADERAS Y LA ESPALDA PLANAS.
3. ENDEREZA EL CUERPO AL LEVANTAR LA BARRA, SIGUIENDO LA LÍNEA DEL FRENTE DEL MUSLO. CUANDO ESTÉ TOTALMENTE ERECTO, LA BARRA DEBE ESTAR A LA LUZ DEL MUSLO.
4. COLOQUE LOS PIES AL ANCHO DE LOS HOMBROS, O INCLUSO UN POCO MÁS CERCA.
5. BAJA LA BARRA LO MÁS POSIBLE, AÚN LO MÁS CERCA POSIBLE DE LA PARTE DELANTERA DEL MUSLO, CON LAS PIERNAS LIGERAMENTE FLEXIONADAS. EL MOVIMIENTO DEBE OCURRIR PRINCIPALMENTE POR EL MOVIMIENTO DE LA PELVIS HACIA ATRÁS. SIGUETE HASTA QUE LA PARTE POSTERIOR DEL MUSLO ESTÉ ESTIRADA AL MÁXIMO, MANTENIENDO LA ESPALDA SIEMPRE PLANA.
6. SENTADILLAS HASTA QUE LA PARTE POSTERIOR DEL MUSLO ESTÉ ESTIRADA AL MÁXIMO, MANTENIENDO LA ESPALDA SIEMPRE PLANA.
7. LEVANTARSE EN LA MISMA TRAYECTORIA DEL MOVIMIENTO, CON AYUDA DE GLUTEOS, HAMSHITBIANOS Y EXTENSORES ALTOS COLUMNA.
8. DESPUÉS DE TERMINAR EL NÚMERO DE REPETICIONES INDICADO, SIGUESE DOBLANDO LAS RODILLAS Y BAJA LA BARRA AL SUELO.



HIPEREXTENSIÓN DEL GLÚTEO

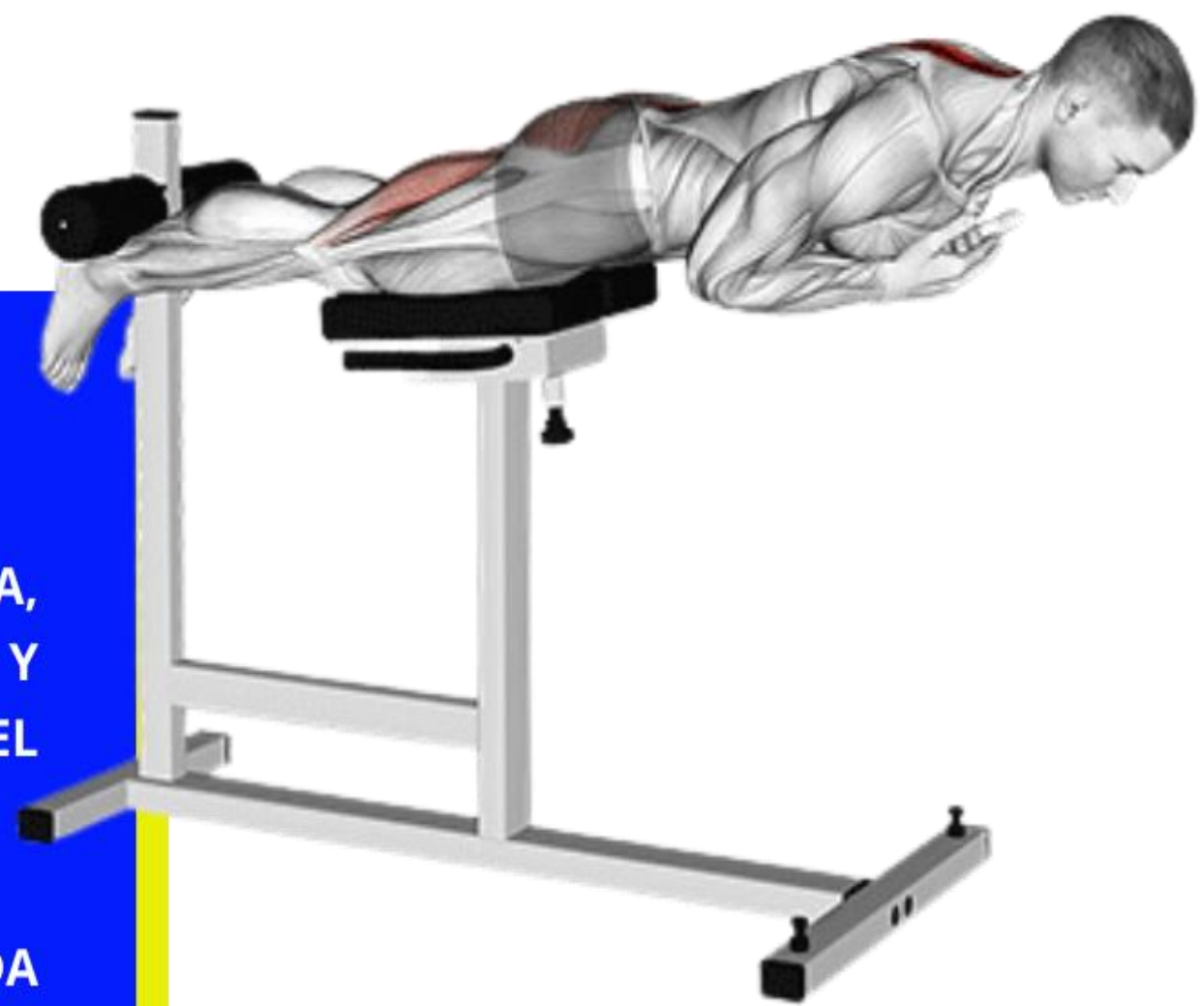
EJERCICIOS DE GLÚTEOS

ESTA VERSIÓN DE HIPEREXTENSIÓN (EXTENSIÓN DEL CUERPO) PROPORCIONA UN ENTRENAMIENTO COMPLETO DE LOS MÚSCULOS DE LOS GLÚTEOS: EN EL ENTRENAMIENTO INTERVIENEN LOS GLÚTEOS MAYOR, MEDIO Y MÍNIMO, ADEMÁS DE LOS MÚSCULOS ISQUIOTIBIALES: BÍCEPS FEMORAL, SEMIMEMBRANOSO Y SEMITENDINOSO.

ATENCIÓN

NO UTILICES LA FUERZA DE INERCIA, MANTÉN LOS MOVIMIENTOS SUAVES Y CONTROLADOS DURANTE TODO EL EJERCICIO.

NO DEJES QUE LA COLUMNA SE EXTIENDA COMPLETAMENTE. TODO EL MOVIMIENTO DEBE REALIZARSE ÚNICAMENTE CON LOS GLÚTEOS.



INSTRUCCIÓN

1. AJUSTE EL RESPALDO DEL APARATO UN POCO DEBAJO DE LA ARTICULACIÓN DE LA CADERA.
2. APOYA LOS CUÁDRICEPS Y LOS MUSLOS SOBRE LOS COJINES SUPERIORES DEL APARATO, GIRA LOS PIES EN UN ÁNGULO DE 45 GRADOS Y ATRAPA LOS TALONES DEBAJO DE LOS RODILLOS.
3. DOBLARSE LIGERAMENTE PARA REDONDEAR LA PARTE SUPERIOR DE LA ESPALDA; ESTO ACTIVARÁ LOS ERRETORES DE LA COLUMNA. CONTRAE TUS GLUTEOS.
4. APOYA LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO SOBRE LOS MUSLOS AL DESCARGAR.
5. LEVANTARSE LENTAMENTE, MANTENIENDO EL PARALELO AL SUELO. CONTRAE AL MÁXIMO POSIBLE TUS GLÚTEOS Y MEDIAS ALTAS.



HIPEREXTENSIÓN LUMBAR

EJERCICIOS DE GLÚTEOS

UN EJERCICIO PARA DESARROLLAR EL MÚSCULO ERECTOR DE LA COLUMNA, ASÍ COMO LOS GLÚTEOS Y LOS FLEXORES DE LA CADERA. ESTE EJERCICIO PRESENTA UN BAJO RIESGO DE LESIÓN DE COLUMNA, NO SOBRECARGA LAS ARTICULACIONES, MANTIENE EL TONO MUSCULAR Y FORTALECE LOS TENDONES DE LA COLUMNA. POR TANTO, SE RECOMIENDA PARA PRINCIPIANTES Y PERSONAS CON ESPALDA DÉBIL. LA HIPEREXTENSIÓN REDUCE EL RIESGO DE LESIONES EN LA COLUMNA Y LOS TENDONES.

ATENCIÓN

NO UTILICES LA FUERZA DE INERCIA, HAZ UN MOVIMIENTO LENTO Y CONTROLADO EN TODA SU AMPLITUD.

ASEGÚRESE DE QUE SU COLUMNA ESTÉ RECTA Y QUE SU CABEZA SEA UNA CONTINUACIÓN DE SU CUERPO..



INSTRUCCIÓN

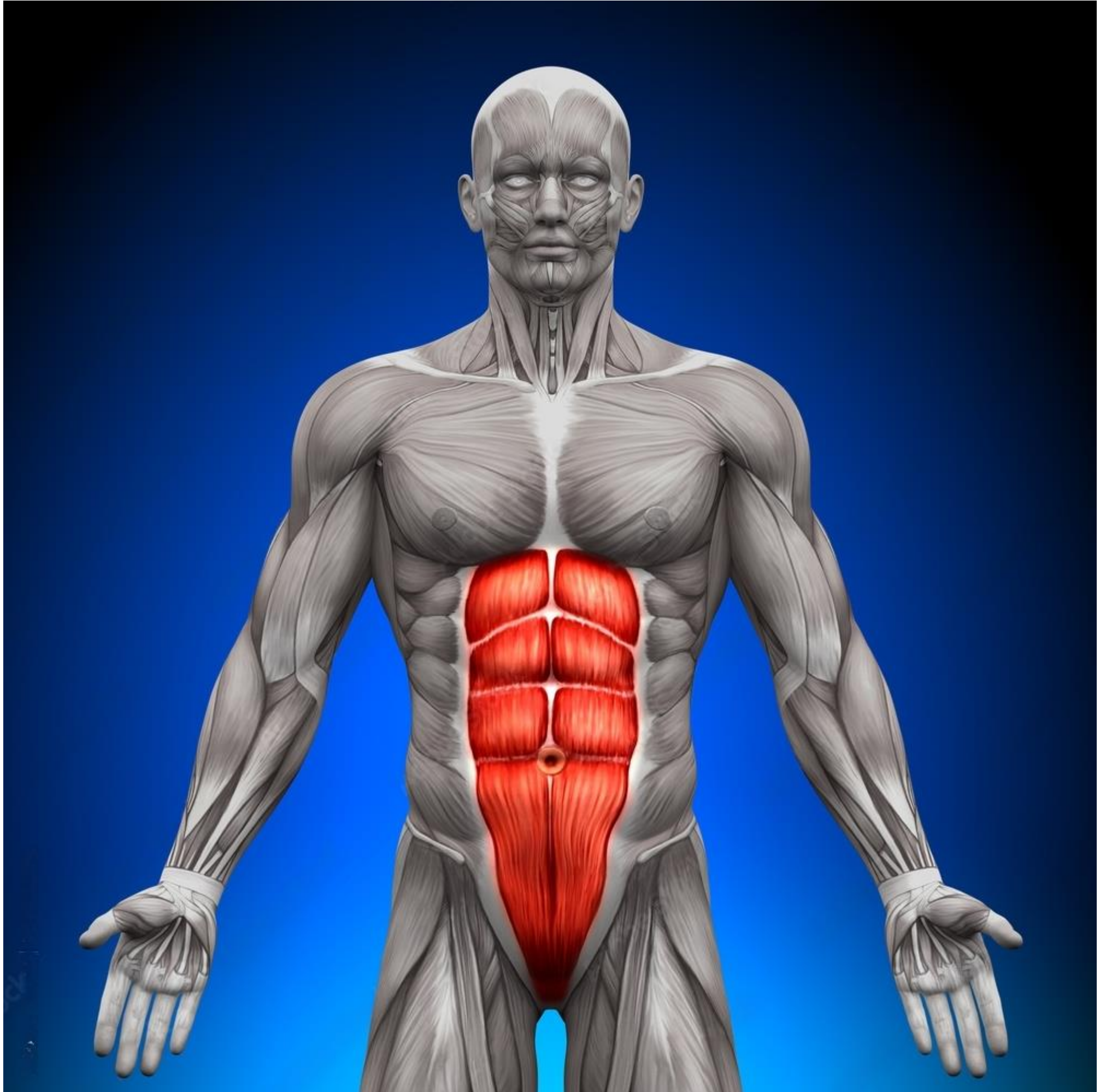
1. COLOCATE BOCA ABAJO EN EL SIMULADOR SOBRE TUS CUÁDRICEPS Y COLOCA TUS TALONES DEBAJO DE LOS RODILLOS APROPIADOS.

2. INCLINARSE Y REGRESAR SUAVEMENTE HASTA QUE EL CUERPO FORME UNA LÍNEA RECTA.

PERMANEZCA EN ESTA POSICIÓN DURANTE UNOS DOS SEGUNDOS.
EVITE EXTENDER DEMASIADO LA REGIÓN LUMBAR.



Ejercicios abdominales



HIPEREXTENSIÓN LUMBAR

EJERCICIOS ABDOMINAL

EN ESTE EJERCICIO PARTICIPAN ACTIVAMENTE LOS MÚSCULOS OBLICUOS Y RECTOS DEL ABDOMEN. DURANTE LAS ELEVACIONES LATERALES DE PIERNAS, LOS MÚSCULOS ABDOMINALES OBLICUOS RECIBEN UNA CARGA SIGNIFICATIVA. SE PRODUCE UN GRAN FORTALECIMIENTO DE LOS MÚSCULOS DEL TRONCO.

ATENCIÓN

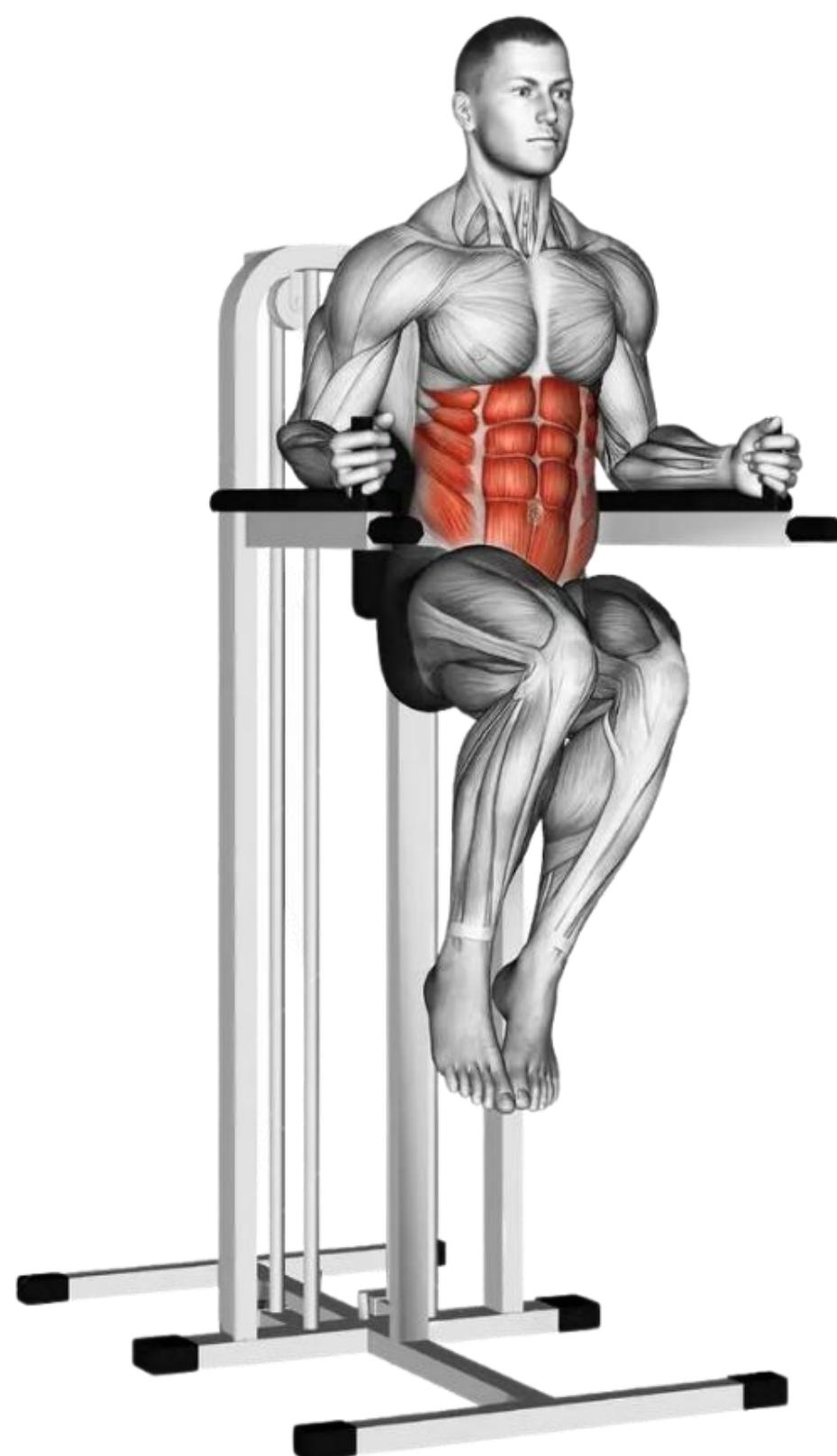
NO BALANCEES EL TORSO AL REALIZAR EL EJERCICIO.

BAJA LAS PIERNAS CON EL APOYO DE LOS MÚSCULOS ABDOMINALES, SIN RELAJARLOS EN EL PUNTO MÁS BAJO DEL RANGO DE MOVIMIENTO.

INSTRUCCIONES

1. COLOCARSE SOBRE EL APARATO Y PRESIONAR FIRMEMENTE LA ESPALDA CONTRA EL RESPALDO. COLOQUE LOS CODOS SOBRE LOS SOPORTES Y SUJETE LAS ASAS.
2. LUEGO, SIN BALANCEAR, DOBLAR LIGERAMENTE LAS RODILLAS Y LEVANTARLAS CON UN MOVIMIENTO DE GIRO, PRIMERO HACIA UN LADO Y DESPUÉS HACIA EL OTRO.

HAGA EL NÚMERO DE REPETICIONES DESEADO.



ABDOMINAL DESCENDIDO

EJERCICIOS ABDOMINAL

COLOCAR EL BANCO EN POSICIÓN INCLINADA PERMITE ENTRENAR CONTRA LA FUERZA DE GRAVEDAD, AUMENTANDO LA CARGA SOBRE LOS MÚSCULOS ABDOMINALES. LA PARTE SUPERIOR DEL RECTO ABDOMINAL HACE LA MAYOR PARTE DEL TRABAJO AQUÍ, PERO TAMBIÉN HAY ALGO DE ESFUERZO DE LA PARTE INFERIOR. LOS PRINCIPALES MÚSCULOS QUE SE TRABAJAN SON EL RECTO ABDOMINAL Y LOS OBLICUOS. LOS MÚSCULOS SECUNDARIOS SON LOS FLEXORES DE LA COCA.

ATENCIÓN

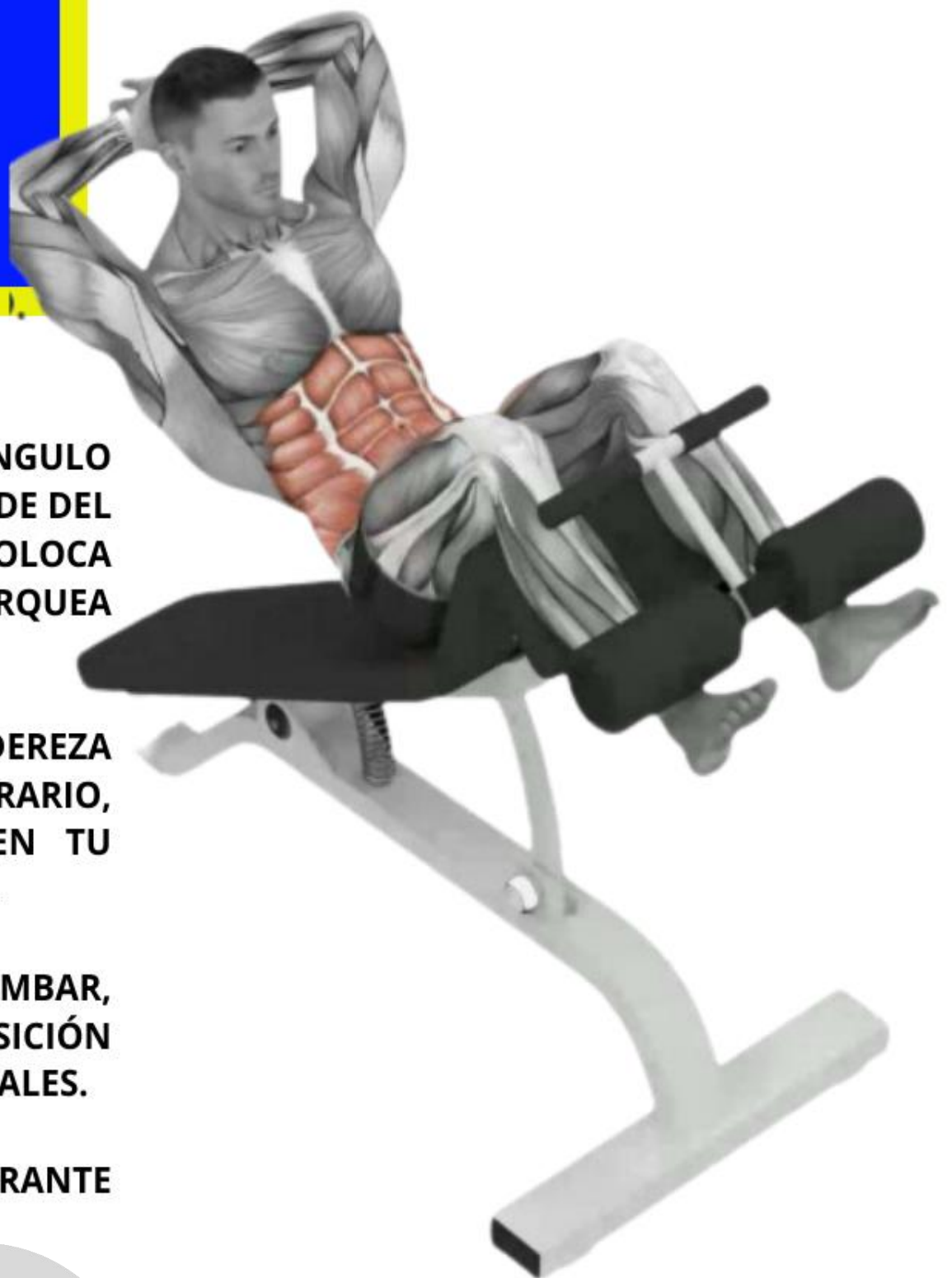
NO DEJES QUE TU ESPALDA TOQUE EL BANCO EN EL PUNTO MÁS BAJO DEL EJERCICIO, Y PROCURA NO TOCAR TUS OMÓPLATOS EN NINGÚN PUNTO.

NO ES NECESARIO BAJAR DEMASIADO, SIEMPRE Y CUANDO LOS MÚSCULOS ABDOMINALES PERMANEZCAN TENSOS.

INSTRUCCIONES

1. COLOQUE EL BANCO EN EL ÁNGULO INDICADO. EL ÁNGULO DEPENDE DE TU NIVEL DE ENTRENAMIENTO. SENTATE EN EL BORDE DEL BANCO Y ASEGURA TUS PIERNAS BAJO EL ROLLO APROPIADO. COLOCA TUS MANOS DETRÁS DE TU CABEZA O CRUZALAS FRENTE A TI. ¡ARQUEA TU ESPALDA!
2. EN ESTA POSICIÓN, COMIENCE A BAJAR LENTAMENTE. NO ENDEREZA LA ESPALDA, DEBE ESTAR ARQUEADA. DE LO CONTRARIO, INMEDIATAMENTE SENTIRÁS UNA TENSIÓN MUY FUERTE EN TU LUMBAR, LO CUAL DEBE EVITARSE EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE.
3. TAN PRONTO SIENTA QUE LA TENSIÓN AUMENTA EN SU LUMBAR, DEJE DE BAJAR EL TORSO Y COMIENCE A ELEVARE A LA POSICIÓN INICIAL, TENSANDO Y CONTRAYENDO LOS MÚSCULOS ABDOMINALES.

PRESTE ATENCIÓN A MANTENER LA ESPALDA ARQUEADA DURANTE ESTA FASE.



SUPRA-ABDOMINAL CON RODILLAS AL PECHO

EL SUPRAABDOMINAL CON RODILLAS AL PECHO ES UN EJERCICIO ACENTUADO DE LOS MÚSCULOS ABDOMINALES. ESTE EJERCICIO TRABAJA EL RECTO ABDOMINAL, LOS MÚSCULOS OBLICUOS Y LOS FLEXORES DE LA CADERA.



ATENCIÓN

NO TE LEVANTES CON LA COLUMNA COMPLETAMENTE EXTENDIDA.

UTILICE SUS GLÚTEOS SOLO COMO PUNTO DE APOYO EN EL PUNTO MÁS ALTO DEL MOVIMIENTO.

NO TE RELAJES EN EL PUNTO MÁS BAJO DEL EJERCICIO.



INSTRUCCIONES

1. COLOCATE EN UNA POSICIÓN INICIAL, TAMBIÉN SOBRE LA ALFOMBRA DE GIMNASIO. LEVANTA TUS PIERNAS Y DEJA TUS BRAZOS RECTOS, PARALELOS A TU TORSO. MANTENGA SU CABEZA Y HOMBROS LIGERAMENTE ELEVADOS. DIRIGIR TUS OJOS A TUS PIES Y MANTENER TU REGIÓN LUMBAR EN EL SUELO.
2. EXHALA Y ELEVA EL TORSO Y LAS PIERNAS, ACERCÁNDOLOS. REDONDEE LIGERAMENTE LA ESPALDA Y DOBLE LAS RODILLAS.
3. TOCA TUS TALONES E INCLINA TU CUERPO HACIA ATRÁS DE FORMA CONTROLADA, PERMANECIENDO EN ESTA POSICIÓN POR UNOS SEGUNDOS.
4. REALIZAR EL NÚMERO DE REPETICIONES NECESARIO.



Ejercicio de hombro



CRUCIFIJO INVERTIDO INCLINADO CON MANCUERNA

EL VUELO INVERTIDO CON MANCUERNAS ES UN EXCELENTE EJERCICIO PARA TRABAJAR LA CABEZA POSTERIOR DEL DELTOIDES. APOYAR EL PECHO EN EL BANCO HACE QUE EL MOVIMIENTO SEA MÁS CÓMODO Y AISLADO DEL TRABAJO DEL TRONCO.

ATENCIÓN

NO TE LEVANTES CON LA COLUMNA COMPLETAMENTE EXTENDIDA.

UTILICE SUS GLÚTEOS SOLO COMO PUNTO DE APOYO EN EL PUNTO MÁS ALTO DEL MOVIMIENTO.

NO TE RELAJES EN EL PUNTO MÁS BAJO DEL EJERCICIO.

INSTRUCCIONES

1. COLOCATE EN UNA POSICIÓN INICIAL, TAMBIÉN SOBRE LA ALFOMBRA DE GIMNASIO. LEVANTA TUS PIERNAS Y DEJA TUS BRAZOS RECTOS, PARALELOS A TU TORSO. MANTENGA SU CABEZA Y HOMBROS LIGERAMENTE ELEVADOS. DIRIGIR TUS OJOS A TUS PIES Y MANTENER TU REGIÓN LUMBAR EN EL SUELO.
2. EXHALA Y ELEVA EL TORSO Y LAS PIERNAS, ACERCÁNDOLOS. REDONDEE LIGERAMENTE LA ESPALDA Y DOBLE LAS RODILLAS.
3. TOCA TUS TALONES E INCLINA TU CUERPO HACIA ATRÁS DE FORMA CONTROLADA, PERMANECIENDO EN ESTA POSICIÓN POR UNOS SEGUNDOS.
4. REALIZAR EL NÚMERO DE REPETICIONES NECESARIO.



CRUCIFIJO INVERTIDO A MÁQUINA

EJERCICIOS DE HOMBRO

EL CRUCIFIJO INVERTIDO SENTADO EN LA MÁQUINA ES UN EJERCICIO MUY EFICAZ PARA DESARROLLAR EL DELTOIDES POSTERIOR. ES UTILIZADO POR DEPORTISTAS DE TODOS LOS NIVELES, DESDE PRINCIPIANTES HASTA AVANZADOS.

ATENCIÓN

AL REALIZAR EL CRUCIFIJO INVERTIDO EN LA MÁQUINA, REALICE MOVIMIENTOS LENTOS Y CONTROLADOS.

NO MUEVAS LA ARTICULACIÓN DEL CODO DURANTE EL EJERCICIO, DEBE PERMANECER FIJO.

INSTRUCCIONES

1. AJUSTAR LA POSICIÓN DE LAS PALANCAS Y LA ALTURA DEL ASIENTO DEL APARATO. EN LA POSICIÓN INICIAL, EL PECHO SE PRESIONA CONTRA EL RESPALDO DEL ASIENTO Y EL TORSO ESTÁ EN POSICIÓN VERTICAL, CON LA ESPALDA LIGERAMENTE ELEVADA, LOS BRAZOS QUEDAN PARALELOS AL SUELO CON LOS CODOS LIGERAMENTE DOBLADOS.
2. SUJETE LAS ASAS CON UN AGARRE NEUTRO, ES DECIR, CON LAS PALMAS UNA MIRADA. ES IMPORTANTE MANTENER LAS ASAS UN POCO LEJOS PARA QUE SE PUEDAN LEVANTAR LAS PESAS DEL SOPORTE.
3. AL EXHALAR, EXTENDER LAS ASAS HACIA LOS LADOS HASTA EL NIVEL DE LOS HOMBROS, CONTRAYENDO EL DELTOIDES TRASERO TANTO POSIBLE.
4. HAGA UNA PAUSA DE UN SEGUNDO Y REGRESE SUAVEMENTE A LA POSICIÓN INICIAL AL INHALAR.
5. HACER EL NÚMERO DE REPETICIONES RECOMENDADO.



DESARROLLO DE HOMBROS DE PIE CON MANCUERNAS

EJERCICIOS DE HOMBRO

ESTE ES UNO DE LOS EJERCICIOS MÁS EFICIENTES Y DESAFIANTES PARA ENTRENAR COMPLETAMENTE LOS DELTOIDES. PERMITE GANAR MASA MUSCULAR Y AUMENTAR LA FUERZA GENERAL DEL MANGUITO ROTADOR, DA UNA FORMA MÁS CONVEXA AL DELTOIDES Y ADEMÁS ACTIVA COMPLETAMENTE LOS MÚSCULOS ESTABILIZADORES.

ATENCIÓN

ENTRENA CON LA MÁXIMA INTENSIDAD Y, EN EL PUNTO MÁS BAJO, ESTIRA AL MÁXIMO TU DELTOIDES.

NO DEJES QUE TUS MÚSCULOS ESTABILIZADORES SE RELAJEN. MANTÉN TU CUERPO ERGUIDO Y NO DEJES QUE LAS MANCUERNAS SE DESVÍEN DE LA TRAYECTORIA DETERMINADA.

CONTROLA TU RESPIRACIÓN.

INSTRUCCIONES

1. PÁRATE CON UNA MANCUERNA EN CADA MANO. DEJE LA COLUMNA QUIETA Y CONTRAYA LOS MÚSCULOS DEL ABDOMINAL Y LUMBAR. SOSTÉN LAS PESAS SOBRE LOS HOMBROS, CON LAS PALMAS UN POCO SEPARADAS QUE LA DISTANCIA DE LOS HOMBROS. LOS CODOS DEBEN MANTENER ALEJADOS Y APUNTANDO HACIA EL SUELO.
2. INHALA Y CONTRAE LOS DELTOIDES. CUANDO EXHALAS, LEVANTA LAS MANCUERNAS POR ENCIMA DE TU CABEZA. LAS MANCUERNAS SÓLO DEBEN MOVERSE EN EL PLANO VERTICAL.
3. EN LA PARTE SUPERIOR DEL MOVIMIENTO, LAS MANCUERNAS DEBEN ESTAR CERCA DE OTRA Y LOS BRAZOS DEBEN EXTENDERSE CASI TOTALMENTE. BAJA LAS MANCUERNAS LENTAMENTE HASTA LOS HOMBROS EN LA MISMA TRAYECTORIA Y REALIZA LA SIGUIENTE REPETICIÓN.



DESENVOLVIMENTO DE OMBROS MILITAR NA BARRA

EJECICIOS DE HOMBRO

EL PRESS MILITAR ES UNO DE LOS MEJORES EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA CINTURA ESCAPULAR: DELTOIDES, PARTE SUPERIOR DEL PECHO Y TRÍCEPS. ES MUY IMPORTANTE UTILIZAR LA TÉCNICA CORRECTA AL DESARROLLAR, DE LO CONTRARIO LA EFICIENCIA SE REDUCIRÁ CONSIDERABLEMENTE. EL PRESS MILITAR ES IDEAL PARA DESARROLLAR HOMBROS FUERTES.

ATENCIÓN

NO HAGA CHOQUES DE PIE SI TIENE PROBLEMAS CON LA COLUMNA O LOS HOMBROS. CONSULTA PRIMERO A TU PROFESOR.

AL LEVANTAR LA BARRA, NO INCLINE EL CUERPO HACIA ATRÁS: ESTO CAMBIA LA CARGA EN LOS MÚSCULOS Y PUEDE RESULTAR EN DIVERSAS LESIONES.

LEVANTA LA BARRA DIRECTAMENTE SOBRE TU CABEZA, NO FRENTE A TI. TRABAJA REGULARMENTE LA FLEXIBILIDAD DE LAS ARTICULACIONES DE LOS HOMBROS.

AL LEVANTAR HASTA EL PUNTO FINAL DEL EJERCICIO, EXTENDE COMPLETAMENTE BRAZOS Y CODOS, PERO NO PERMANEZCAS EN ESTA POSICIÓN POR MUCHO TIEMPO. EL DESARROLLO MILITAR ES UN EJERCICIO VIGOROSO, CON EL QUE NO ES SEGURO EXPERIMENTAR, TENIENDO EN CUENTA LA LIMITADA AMPLITUD Y LA CONTINUA TENSIÓN DURANTE LA EJECUCIÓN.

NO DOBLAR LA LUMBAR DURANTE EL EJERCICIO. MANTÉN TU ESPALDA COMPLETAMENTE PLANA Y CONTRAE TUS MÚSCULOS ABDOMINALES. EXHALA AL LEVANTAR LA BARRA, INHALA AL BAJAR LA BARRA HASTA EL PECHO.

INSTRUCCIONES

1. DESPUÉS DE UN BUEN CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO, COLOCAR LAS PESAS SOBRE LA BARRA Y ASEGURARLAS CON LAS PINZAS.
2. SOSTENGA LA BARRA CON LAS MANOS UN POCO MÁS ANCHA QUE EL ANCHO DE LOS HOMBROS.
3. COLOCA LOS HOMBROS Y EL PECHO DEBAJO DE LA BARRA, TENSA TODO EL CUERPO Y QUITA LA BARRA DE LOS SOPORTES.
4. DA UN PASO ATRÁS Y PÁRATE EN LA POSICIÓN INICIAL: TU ESPALDA DEBE ESTAR PLANA, TUS PIERNAS UN POCO ABIERTAS QUE LA DISTANCIA DE LOS HOMBROS.
5. EMPUJE SUAVEMENTE LA BARRA HASTA EL PUNTO MÁS ALTO POR ENCIMA DE SU CABEZA, EXTENDA LOS BRAZOS, PERO NO EXTENDA COMPLETAMENTE LOS CODOS PARA REDUCIR EL IMPACTO SOBRE ELLOS. LUEGO, BAJA LENTAMENTE LA BARRA HACIA TU PECHO SIN RELAJAR LOS MÚSCULOS EN EL PUNTO MÁS BAJO Y DEJANDO QUE LA BARRA ARRIBA HACIA TU PECHO Y HOMBROS.



DESARROLLO DE HOMBROS EN LA MÁQUINA

EJERCICIOS DE HOMBRO

UNA BUENA ALTERNATIVA AL PRESS CON BARRA DE PIE, ESPECIALMENTE PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE ESPALDA. TAMBIÉN ES APTO PARA PRINCIPIANTES. LOS CODOS DEBEN IR EN LA DIRECCIÓN DEL MOVIMIENTO (LIGERAMENTE HACIA ADELANTE).

ATENCIÓN

NO UTILICE FUERZA DE INERCIA. LOS MOVIMIENTOS DEBEN SER LENTOS Y CONTROLADOS.

NO EXTIENDA LOS BRAZOS FRENTE A USTED NI LEVANTE LOS HOMBROS.

MANTENGA LA ESPALDA PLANA Y RECTA Y ESTIRE LOS HOMBROS.

INSTRUCCIONES

1. AJUSTE EL PESO REQUERIDO Y SÍNTASE EN EL SIMULADOR.
2. SUJETE LAS ASAS CON LOS BRAZOS DOBLADOS Y LOS CODOS APUNTANDO HACIA ADELANTE. ESTA ES LA POSICIÓN INICIAL.
3. MIENTRAS EXHALAS, LEVANTA LAS ASAS EXTENDIENDO LOS BRAZOS. EN LA POSICIÓN FINAL, HAGA UNA PAUSA POR UN SEGUNDO, CONTRAYENDO LOS MÚSCULOS AL MÁXIMO POSIBLE.
4. AL INHALAR, REGRESAR LENTAMENTE A LA POSICIÓN INICIAL.
5. HACER EL NÚMERO NECESARIO DE REPETICIONES.



ELEVADOR FRONTAL CON BARRA

EJERCICIOS DE HOMBRO

ESTE EJERCICIO ESTÁ DISEÑADO PARA DESARROLLAR EL DELTOIDES, ESPECIALMENTE LOS GRUPOS ANTERIOR Y LATERAL.

ATENCIÓN

NO EXTIENDA DEMASIADO LOS CODOS.

NO BALANCEE SU CUERPO PARA LEVANTAR EL PESO.

NO UTILICE FUERZA DE INERCIA.



INSTRUCCIONES

1. MANTÉNGASE EN LA POSICIÓN INICIAL: SOSTENGA LA BARRA DESDE ARRIBA Y APOYELA FRENTE A LOS MUSLOS (CASI ESCOCADA). MANTENGA EL TORSO ERGUIDO, LOS BRAZOS CON LOS CODOS LIGERAMENTE DOBLADOS Y FIJOS.
2. MIENTRAS EXHALAS, LEVANTA LA BARRA FRENTE A TI HASTA UN POCO POR ENCIMA DE TUS HOMBROS.
3. PAUSA DE UN SEGUNDO EN EL PUNTO MÁS ALTO DE LA CONTRACCIÓN Y BAJA SUAVEMENTE LAS MANOS HASTA LA POSICIÓN INICIAL. HACER EL NÚMERO DE REPETICIONES INDICADO.

LEVANTAMIENTO FRONTAL EN BANCO INCLINADO CON MANCUERNAS

EJERCICIOS DE HOMBRO

ESTE EJERCICIO ESTÁ DISEÑADO PARA DESARROLLAR EL DELTOIDES, ESPECIALMENTE LOS GRUPOS ANTERIOR Y LATERAL.

ATENCIÓN

NO EXTIENDA DEMASIADO LOS CODOS.

NO BALANCEE SU CUERPO PARA LEVANTAR EL PESO.

NO UTILICE FUERZA DE INERCIA.



INSTRUCCIONES

1. MANTÉNGASE EN LA POSICIÓN INICIAL: SOSTENGA LA BARRA DESDE ARRIBA Y APOYELA FRENTE A LOS MUSLOS (CASI ESCOCADA). MANTENGA EL TORSO ERGUIDO, LOS BRAZOS CON LOS CODOS LIGERAMENTE DOBLADOS Y FIJOS.

2. MIENTRAS EXHALAS, LEVANTA LA BARRA FRENTE A TI HASTA UN POCO POR ENCIMA DE TUS HOMBROS.

3. PAUSA DE UN SEGUNDO EN EL PUNTO MÁS ALTO DE LA CONTRACCIÓN Y BAJA SUAVEMENTE LAS MANOS HASTA LA POSICIÓN INICIAL. HACER EL NÚMERO DE REPETICIONES INDICADO.



ELEVACIÓN LATERAL EN LA MÁQUINA

ESTA ELEVACIÓN LATERAL EN LA MÁQUINA ES UN EJERCICIO AISLADO PARA EL DESARROLLO DEL DELTOIDES LATERAL. PROPORCIONA UNA SEPARACIÓN MÁS DEFINIDA DE LOS DELTOIDES ANTERIOR Y POSTERIOR. ESTO PERMITE LOGRAR LO QUE BUSCA LA MAYORÍA DE LEVANTAMIENTOS: LOS DELTOIDES "BRILLANTES", CON UNA SEPARACIÓN VISIBLE DE LOS GRUPOS DE FIBRAS.

ATENCIÓN

NO ARQUEE LA ESPALDA NI LEVANTE LA BARBILLA AL LEVANTAR LAS PALANCAS.

EL MOVIMIENTO SE REALIZA UTILIZANDO LOS MÚSCULOS DELTOIDES LATERALES, Y ES MUY IMPORTANTE EL USO CORRECTO DE LA TÉCNICA. NO LEVANTES EL CUERPO SOBRE LOS GLÚTEOS PARA LEVANTAR EL PESO.

NO BAJAR LOS BRAZOS DE FORMA BRUTA. EL MOVIMIENTO DEBE SER SUAVE Y LOS HOMBROS DEBEN ECHARSE LIGERAMENTE HACIA ATRÁS.

INSTRUCCIONES

1. COLOQUE EL PESO DESEADO SOBRE EL APARATO.
2. SI ES POSIBLE, AJUSTE LA POSICIÓN DEL ASIENTO PARA QUE LOS COJINES QUEDEN UN POCO DEBAJO DE LOS DELTOIDES LATERALES.
3. SENTARSE EN EL APARATO, JUNTAR LOS HOMBROS, LEVANTARSE LIGERAMENTE LAS PARTES INFERIORES, COLOCAR LOS BRAZOS DEBAJO DE LOS COJINES Y SUJETAR LAS ASAS.
4. AL EXHALAR, LEVANTA LOS BRAZOS HACIA LOS LADOS HASTA LLEGAR AL NIVEL DE LOS HOMBROS, SUPERANDO LA RESISTENCIA DE LA MÁQUINA.
5. HAGA UNA PAUSA EN LA PARTE SUPERIOR DEL MOVIMIENTO, CONTACTANDO LO MÁS POSIBLE CON SUS DELTOIDES.
6. AL INHALAR, BAJA LOS BRAZOS A LA POSICIÓN INICIAL.

